ウォーターオーブン 家庭用 クックブック 取扱説明編／料理編

SHARP

クックブック（取扱説明編／料理編）

ウォーターオーブン 家庭用

業務用として使用しないでください。

形名 AX-HT2（エーエックス エイチティー）

ヘルシオ COOK BOOK

お買いあげいただき、まことにありがとうございました。

このクックブック（取扱説明編／料理編）をよくお読みのうえ、正しくお使いください。

ご使用の前に、「安全上のご注意」を必ずお読みください。

お読みになった後は、いつでも見られる所に必ず保管してください。

AX-HT2

料理編もくじ

まず、「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。 75ページ

お総菜

焼き物

フライ

ゆで・煮物

※カタログなどに記載の自動メニュー数141メニューとは、
自動加熱あたため(サックリあたため、ウォーターあたため4メニュー、レンジあたため3メニューの計8メニュー)
ゆで物の野菜(青野菜など3メニュー)と、もくじのメニュー名に● が付いている130メニューとを合わせた数です。

■ ヘルシーメニュー

■ モーニングメニュー

■ お弁当メニュー

■ 夕食メニュー

料理編もくじ

まず、「料理編の料理をお作りになる前に」をお読みください。75ページ

※カタログなどに記載の自動メニュー数141メニューとは、自動加熱あたため(サックリあたため、ウォーターあたため4メニュー、レンジあたため3メニューの計8メニュー)ゆで物の野菜(青野菜など3メニュー)と、もくじのメニュー名に ● が付いている130メニューとを合わせた数です。

お菓子・パン

■クッキー

■ケーキ

■カステラ・パイ・プリン

■シュークリーム

■チーズケーキ・スイートポテト

■和菓子・おやつ

■ロールパン

■ピザ

料理編の料理をお作りになる前に

レシピ内の主な加熱の区分（**自動メニュー**又は**手動加熱**）を示しています。

本体操作パネル**ヘルシーメニュー**／**焼き野菜サラダ**などの自動メニューのジャンルや手動の使用キーを表しています。

作り方文章中のことば

●手動でするときは

手動でするときの目安です。

※自動加熱はマイコンが微妙な火加減をコントロールしているため、自動加熱の内容と『手動でするときは』の内容が異なることがあります。
※『手動でするときは』の記載のないメニューは、手動では難しいため『加熱時間の目安』を記載しています。

●手動加熱

設定は目安です。様子を見ながら加熱してください。

水タンク

レシピ内の主な加熱において、水タンクを使うメニューのおおまかな必要水位目安です。

※構造上、加熱後も水タンクには、水が残ります。また、加熱の条件によって同一メニューでも水タンクに残る水量が変わることがあります。

カロリー

健康管理に役立ててください。

※科学技術庁資源調査会編の「五訂日本食品標準成分表」に基づき計算したものです。
※カロリーに特に分量の記載のないものは1人分です。

焼きかぼちゃのコロコロサラダ

◆105kcal

材料

かぼちゃ（1㎝角に切る）	150g
A	
プレーンヨーグルト	40g
マヨネーズ	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々
好みの野菜	

*4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（低ライン）

❷予熱する。（付属品・食品は入れません）

次の操作をする。

自動メニューつまみ（決定（押す））を…

回す ヘルシーメニュー 押す
回す 焼き野菜サラダ 押す
回す 分量を選ぶ 押す
スタート 予熱開始

❸予熱が完了すれば、両面皿（角皿）にかぼちゃを平たく入れて、上段に入れる。スタートを押す。

手動でするときは

ウォーターオーブン（ロースト）・予熱ありの250℃で6〜7分（4人分は11〜12分）

混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。

料理編 お総菜 ヘルシーメニュー

自動でできる分量の範囲

材料表の分量と、*印の分量が自動でできます。

※人数分を選ぶ画面があるメニューの場合、1人分のときは 2人分 を、3人分のときは 4人分 を選んでください。
※人数分を選ぶ画面がないメニューは、選択する必要はありません。
※*印がないメニューは、材料表の分量で調理してください。

予熱目安時間

予熱に要する時間のおおまかな目安です。

※予熱時間は、製品本体の温度や室温などによって異なるため、マイコンが自動調節します。したがって、実際の予熱時間が記載の目安時間に比べて長短が生じることがあります。

加熱時間の目安

自動加熱（この場合**焼き野菜サラダ**）の加熱開始から終了までの時間の目安を表しています。

※予熱をしてから焼くメニューは、予熱時間は含んでいません。

材　料

●分量

自動加熱のとき、食品は記載の分量で調理してください。

●計量

①1カップ=200mL、大さじ1=15mL、小さじ1=5mLを使用しています。※1mL=1ccです。

②グラムで表示しているものは、はかりを用いて計量してください。特に、「お菓子・パン」の粉類を計量カップを用いて量ると誤差が生じ、うまくできないことがあります。

■お料理の写真は盛りつけ例です。

付属品

主な加熱の付属品と棚位置を示しています。

※加熱により使用する付属品が異なります。
この本に記載していない付属品の使い方は、製品が故障する恐れがありますのでご注意ください。

■付属品の組み合わせ

両面皿（角皿）

両面皿（蒸・受皿）

両面皿（蒸・受皿）

付属品は入れません

とりの ねぎみそ焼き

◆384kcal

材料（2人分）

とりもも肉	1枚（250g）
A	
みそ	大さじ2
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ1/2
白ねぎ（みじん切り）	大さじ1
にんにく（みじん切り）	小さじ1/2
七味とうがらし	少々
しょうが汁	少々
じゃがいも	1/2個
塩、こしょう	各適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

❸ビニール袋にAを入れて混ぜ、とり肉を入れて袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。じゃがいもは、皮をむいて6等分のくし切りにし、塩、こしょうをして下味をつけておく。

❹3のとり肉のみそをかるくしごき取る。両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせ、じゃがいもを肉の横に並べる。（とり肉が1枚のときは、網の手前寄りに肉をのせる）

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニューつまみ（決定(押す)）を…

回す　焼き物　押す
↓
回す　とりの照り焼き　押す
↓
回す　分量を選ぶ　押す
↓
スタート　加熱開始

手動でするときは

ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの250℃で約13分（4人分は約18分）

ピリ辛チキン

◆288kcal

材料（2人分）

とりもも肉	1枚（250g）
白ねぎ	3㎝
赤とうがらし	1本
A	
しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ2
七味とうがらし	適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷白ねぎと赤とうがらしはみじん切りにしてビニール袋に入れ、Aも加えてたれを作る。

❸とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

❹2のビニール袋にとり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

❺両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。（1枚のときは、網の手前寄りにのせる）

❻5を上段に入れる。とりのねぎみそ焼き（上記）の5と同じ操作をする。加熱後、七味とうがらしをふる。

ひとくちメモ

- とりの照り焼き でできるメニューは、水を使って油を落としながらヘルシーに焼くため、色・つやが料理写真よりもやや薄めになります。
- とりの照り焼き でできるメニューを脱油しないで焼くときは、**手動グリル・予熱なしで10〜11分**（2人分）を目安に様子を見ながら焼いてください。
  付属品は、両面皿（蒸・受皿）と調理網を使用し、上段に入れる。水タンクには水を入れません。

自動メニュー 焼き物 とりの照り焼き | 水位 中ライン | 上段 (蒸・受皿)アミ 焼き上げ | 約13分

とりの照り焼き

◆277kcal

材料（2人分）	
とりもも肉	1枚（250g）
たれ	
しょうゆ	大さじ1 1/2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開く。

❸ビニール袋にたれととり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。

❹両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。（1枚のときは、網の手前寄りにのせる）

❺とりのねぎみそ焼き（76ページ）の5と同じようにする。

焼きとり

◆256kcal

材料（4本・2人分）	
とりもも肉	1枚（200g）
白ねぎ	1本
たれ	
しょうゆ	大さじ2
みりん	大さじ1 1/2
酒	大さじ3/4
砂糖	大さじ1
サラダ油	大さじ1/2
竹串	

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷とり肉は12等分、白ねぎは3cm長さに切り、4本の竹串に刺す。

❸ビニール袋にたれと2を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

❹両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせ、3を並べる。（4本のときは、網の手前寄りに寄せてたてに並べる）

❺4を上段に入れる。とりのねぎみそ焼き（76ページ）の5と同じ操作をする。

自動メニュー 焼き物 とりの照り焼き（濃いめ） | 水位 中ライン | 上段 (蒸・受皿)アミ 焼き上げ | 約16分

手羽元の香り焼き

◆252kcal

材料（2人分）	mL=cc
とり手羽元	6本（1本60g）
たれ	
しょうゆ	45mL
砂糖	大さじ1 1/2
酒	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
豆板醤（トウバンジャン）	小さじ1

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷ビニール袋にたれとフォークで皮に穴をあけた手羽元を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

❸両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。

❹3を上段に入れる。次の操作をする。

手動でするときは
ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの250℃で約16分（4人分は約22分）

タンドリーチキン

◆255kcal

材料（2人分）	
とり手羽元	6本（1本60g）
A	
塩	小さじ1/2
レモン汁	1/4個分
B	
プレーンヨーグルト	75g
にんにく、しょうが（すりおろす）	各大さじ1/4
カレー粉、ターメリック	各小さじ3/4
塩	小さじ1/2
チリパウダー	小さじ1/4

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷手羽元にAをすり込む。ビニール袋にBと汁気をぬぐった肉を入れ、袋の口を結んで、冷蔵室で2～3時間漬けこむ。

アドバイス…一晩漬けこむとさらに肉に味がしみ込んでおいしくなります。

❸両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせ、汁気をきった肉を並べる。

❹手羽元の香り焼き（上記）の4と同じようにする。

チキン ガーリックステーキ

◆333kcal

材料（2人分）	
とりもも肉	1枚（250g）
赤パプリカ	1/2個
黄パプリカ	1/2個
塩、黒こしょう	少々
A	
にんにく（薄切り）	1/2かけ
好みのハーブ	大さじ1/2
オリーブオイル	大さじ1
塩	小さじ1/2
黒こしょう	少々

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて2等分に切る。

❸ビニール袋にAととり肉を入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約30分漬けこむ。パプリカは大きめのくし切りにして種を取っておく。

❹両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせて、3の肉に塩、黒こしょうをふる。皮を上にしてのせ、パプリカも肉の横にのせる。（とり肉が1枚のときは、網の手前寄りに肉をのせる）

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

加熱後、パプリカを適当な大きさに切って盛る。

手動でするときは

ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの250℃で約16分（4人分は約20分）

自動メニュー 焼き物 とりの塩焼き（濃いめ） 水位 中ライン 上段 （蒸・受皿）アミ 焼き上げ 約20分

とりのもも焼き（オレンジソースがけ）

◆271kcal

材料（2人分）	
とり骨つきもも肉	2本（1本200g）
塩、こしょう	各適量
オレンジソース	
マーマレード	大さじ1
オレンジジュース、白ワイン、レモン汁	各大さじ1/2
練りからし	小さじ1
塩、こしょう	各少々
ローズマリー	適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、塩、こしょうをする。

❸オレンジソースの材料を合わせておく。

❹両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。（1本のときは、網の手前寄りにのせる）

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

手動でするときは

ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの250℃で約20分（4人分は約23分）

❻オレンジソースをあたためて、肉にかける。

アドバイス…オレンジソースに水溶きコーンスターチを加えて煮ると、とろみのあるソースも楽しめます。

バリエーション ［とりのもも焼き（オレンジソースがけ）］

● 焼き上げは「とりのもも焼き（オレンジソースがけ）」と同じ要領です。

とりのもも焼き（レモンガーリック）

材料（2人分）	
とり骨つきもも肉	2本（1本200g）
塩、こしょう	各適量
A	
レモン汁	小さじ2
にんにく（すりおろす）	適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷とりのもも焼き（オレンジソースがけ）の2と同じようにし、Aをよくすり込む。

とりのゆず風味焼き

◆154kcal

材料（2人分）	
とりもも肉（皮なし）	1枚（250g）
A	
塩	小さじ1/4
酒	大さじ1/2
ゆずの皮	1/2個分
赤とうがらし	1/2本
ゆず果汁	1/2個分
塩	少々

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷とり肉にAをよくすり込んでおく。

❸ゆずの皮を細かく刻む。赤とうがらしも種を取ってから、細かく刻む。ゆずの皮と赤とうがらしを混ぜ、ゆず果汁と塩を加える。

❹両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせてとり肉の皮のついていた方を、下にしてのせ、表面に3を広げてぬる。（1枚のときは、網の手前寄りにのせる）

❺4を上段に入れる。チキンガーリックステーキ（上記）の5と同じ操作をする。

自動メニュー
焼き物
とりの塩焼き

水位 中ライン

上段 (蒸・受皿)アミ 焼き上げ

約16分

とりのトマトソースがけ

◆356kcal

材料(2人分)	
とりもも肉	1枚(250g)
塩、こしょう	各適量
トマト(1cm角に切る)	1個(150g)
青じそ(1cm角に切る)	5枚
オリーブオイル	大さじ1½
にんにく(薄切り)	1½かけ
A	
塩	小さじ⅓
レモン汁	大さじ1½
こしょう	少々

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(中ライン)

❷とり肉は皮にフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて塩、こしょうをし、しばらくおく。

❸両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせ、とり肉の皮を上にしてのせる。(1枚のときは、網の手前寄りにのせる)

❹3を上段に入れる。チキンガーリックステーキ(78ページ)の5と同じ操作をする。

❺肉を焼いている間に、トマトを耐熱性のボールに入れる。フライパンにオリーブオイルを熱してにんにくを色づくまで炒め、トマトのボールに油ごと入れてAと青じそを加えて味をととのえる。

アドバイス…オリーブオイルの量は好みで調節してください。

❻肉が焼ければ、適当な大きさに切って器に盛り、5のトマトソースをかける。

とりレバーのサラダ

◆112kcal

材料(2人分)	mL=cc
とりレバー	100g
塩	少々
A	
しょうゆ	大さじ1
砂糖	大さじ½
にんにく(薄切り)	¼かけ
塩、こしょう	各少々
レタス	2½枚(100g)
きゅうり	½本(50g)
セロリ	¼本(25g)
B	
サラダ油	35mL
みりん	大さじ1
しょうゆ	小さじ2¼
赤みそ	大さじ½
オーブン用クッキングペーパー	

手動加熱 ウォーターオーブン(ロースト)　水位 中ライン

予熱 付属品は入れません 予熱目安時間 約10分　上段 (角皿) 焼き上げ

❶水タンクに水を入れる。(中ライン)

❷とりレバーは血合いと脂肪を切り取ってよく水洗いし、冷たい塩水に漬け、血抜きしておく。

❸2の水気をきって、Aに約30分漬けこむ。

❹レタスは1cm幅に、きゅうりは5mm幅の輪切りに、セロリは薄切りにする。

❺両面皿(角皿)にオーブン用クッキングペーパーを敷き、汁気をきった3をのせる。

❻予熱する。(付属品・食品は入れません)　次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定(押す))を…

❼予熱が完了すれば、5を上段に入れてスタートを押す。加熱後、一口大に切る。

❽4、7を皿に盛り、混ぜ合わせたBをかける。

レバーでもう一品!

レバーの焼きびたし

◆168kcal

材料(2人分)	mL=cc
牛レバー(または、とりレバー)	100g
かぼちゃ(5mm厚さに切る)	60g
なす(1cm厚さの輪切り)	1本
枝豆(さやに入ったまま)	50g
長とうがらし(なければ、ししとう)	4本
A	
市販のめんつゆ(ストレート)	100mL
レモン汁	¼個分
ごま油	小さじ1
ラー油	5～6滴
青じそ、プチトマト、白ごま	適量
オーブン用クッキングペーパー	

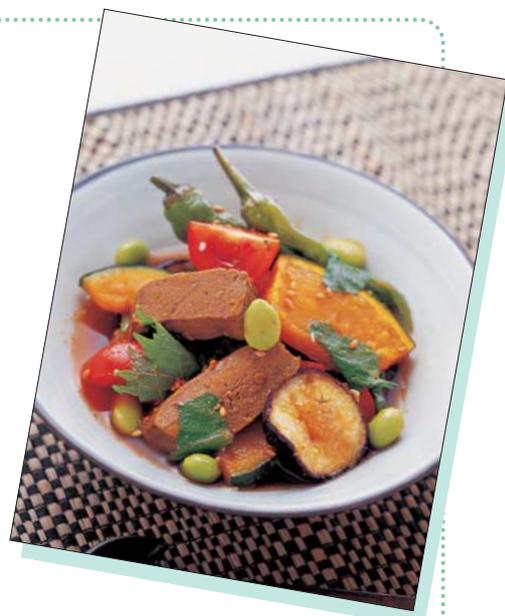
❶水タンクに水を入れる。(満水ライン)

❷牛レバーは血合いと脂肪を切り取ってよく水洗いし、冷たい塩水につけ、血抜きをしておく。

❸2の水気を軽くふき取り、オーブン用クッキングペーパーを敷いた両面皿(角皿)にのせる。

❹とりレバーのサラダ(上記)の6～7と同じようにする。加熱後、食べやすい大きさに切って、Aに漬けておく。

❺野菜は焼きかぼちゃのコロコロサラダ(103ページ)の2～3と同じようにする。加熱後、枝豆はさやから出し、他の野菜とともに4に漬けこむ。

❻皿に盛り、青じそ、プチトマト、白ごまを加える。

スペアリブ

◆413kcal

材料(2人分)

豚肉スペアリブ(10㎝長さのもの)	300g
たれ	
┌しょうゆ、ウスターソース	各大さじ2
│トマトケチャップ、サラダ油、赤ワイン	各大さじ1
│砂糖	小さじ1
│練りからし	小さじ3/4
│にんにく(すりおろす)	ひとかけ
└こしょう	少々

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(中ライン)

❷ビニール袋にスペアリブとたれを入れて、袋の口を結んで冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。

❸両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせ、汁気をきった2を並べる。

❹3を上段に入れる。次の操作をする。

手動でするときは

ウォーターオーブン(ロースト)・予熱なしの250℃で約15分(4人分は約18分)

和風のたれでもお試しください

たれ	mL=cc
┌しょうゆ、みりん	各25mL
│砂糖	15g
└しょうが(すりおろす)	5g

ひとくちメモ

●[スペアリブ] でできるメニューは、水を使って油を落としながらヘルシーに焼くため、色・つやが料理写真よりもやや薄めになります。

●[スペアリブ] でできるメニューを脱油しないで焼くときは、**手動グリル・予熱なしで13〜14分(2人分)**を目安に様子を見ながら焼いてください。
付属品は、両面皿(蒸・受皿)と調理網を使用し、上段に入れる。水タンクには水を入れません。

スペアリブの黒酢風味焼き

◆398kcal

材料(2人分)

豚肉スペアリブ(10㎝長さのもの)	300g
たれ	
┌しょうゆ	大さじ2
│黒酢、酒	各大さじ1
│はちみつ	大さじ1 1/2
│にんにく(すりおろす)	ひとかけ
└塩、こしょう	各少々

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(中ライン)

❷ビニール袋にスペアリブとたれを入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2〜3時間漬けこむ。(肉を漬けたたれは残しておく)

❸両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせ、汁気をきった2を並べる。

❹3を上段に入れる。スペアリブ(上記)の4と同じ操作をする。

❺耐熱容器に2で残しておいたたれを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。

加熱後、器に盛った肉にかける。

肉の油抜き

自動メニュー 焼き物 肉の油抜き　水位 中ライン　上段 (蒸・受皿)アミ 焼き上げ　約23分

[できる種類と分量]

●豚バラ肉(かたまり)　250〜800g
●とりもも肉　1〜3枚(1枚250g)

❶水タンクに水を入れる。(中ライン)

❷肉は4〜5cm角に切る。
※とり肉の油抜きをするときは切りません。

❸両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせ、肉の脂身を上にしてのせる。

❹3を上段に入れる　次の操作をする。

(400g未満の場合は**スタート**後、約30秒以内に**ひかえめ**を選ぶ)

お願い 庫内から取り出すとき、油がはねますので、ご注意ください。また、両面皿から油がこぼれないようにゆっくり取り出してください。

❺加熱後、肉を湯で洗う。

手動でするときは

ウォーターオーブン(ロースト)・予熱なしの220℃で約14分のあと続けて延長で約9分加熱、手動加熱つまみで160℃に温度変更する。

野菜の肉巻き
(大根とにんじん)

◆195kcal

材料(2人分)	
豚もも肉(薄切り)	200g
大根、にんじん	各40g
塩、こしょう	少々
A	
ポン酢しょうゆ	大さじ2
青ねぎ	小さじ1
みょうが(細切り)	1/2個
しょうが(すりおろす)	少々

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(中ライン)

❷野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん)(上記)と同じ要領で肉を4等分し、肉の幅に長さを合わせてマッチ棒程度の太さに切った大根とにんじんを巻く。

❸両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。野菜の肉巻き(アスパラガスとにんじん)(上記)の5と同じ操作をする。

❹Aを混ぜ合わせ、適当な大きさに切った肉巻きにかける。

野菜の肉巻き
(アスパラガスとにんじん)

◆237kcal

材料(2人分)	
豚もも肉(薄切り)	200g
アスパラガス	4本
にんじん	50g
塩、こしょう	少々
A	
しょうゆ、みりん	各大さじ1
砂糖、水	各大さじ1/2

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(中ライン)

❷アスパラガスは半分の長さに切り、にんじんはアスパラガスの長さに合わせてマッチ棒程度の太さに切る。

❸豚肉は4等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。2のアスパラガス2本と4等分したにんじんをのせて端から巻く。肉の表面にも塩、こしょうをする。

❹両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせ、巻き終わりを下にして肉巻きを並べる。

❺4を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニューつまみ (決定(押す)) を…

手動でするときは
ウォーターオーブン(ロースト)・予熱なしの250℃で約15分(4人分は約17分)

❻Aを耐熱容器に入れて混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。
次の操作をする。

手動加熱つまみ (決定(押す)) を…

適当な大きさに切った肉巻きにかける。

バリエーション [野菜の肉巻き]

● 焼き上げは「野菜の肉巻き」と同じ要領です。

白ねぎの和風ロール(ごまみそ味)

＊4人分も自動でできます。

材料(2人分)	
豚もも肉(薄切り)	200g
白ねぎ	1本
塩、こしょう	少々
A	
みそ、みりん、すりごま(白)	各大さじ1
砂糖	小さじ1

(梅味) ごまみそ味のAを下記に変える。

A	
梅肉	20g
しょうゆ	小さじ1
白ごま	大さじ1

❶水タンクに水を入れる。(中ライン)

❷白ねぎは青い部分を切り落として4等分する。

❸豚肉は4等分し、1本分の肉を少しずつ重ねてひろげ、塩、こしょうをする。混ぜ合わせたAをぬり、2を1本ずつのせて端から巻き、肉の表面にも塩、こしょうをする。

豚バラ肉のおろしがけ

◆534kcal

材料(2人分)	
豚バラ肉(かたまり)	250g
大根	150g
A	
酢	大さじ3
砂糖	小さじ2
ごま油	小さじ1
塩	小さじ1/3
青ねぎ(小口切り)	大さじ2
しょうが(みじん切り)	小さじ1/2
塩、黒こしょう	少々

＊肉の油抜きは4人分も自動でできます。

❶肉の油抜き(80ページ)の1〜5と同じようにして豚肉の油抜きをする。

❷水タンクに水を入れる。(中ライン)

❸大根はすりおろし、軽く水気をきる。Aと混ぜ合わせ、しょうが、青ねぎとともにあえておろしだれを作る。

❹油抜きした肉を約1cm幅に切り、塩、黒こしょうをふりかける。

❺両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせ、肉を並べる。

❻5を上段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱つまみ (決定(押す)) を…

❼加熱後、3のおろしだれをかける。

※写真はハンバーグソースをからめています。

ハンバーグ

◆298kcal

材料(2人分)

玉ねぎ(みじん切り)	小1/2個(75g)
バター	適量
パン粉	15g
牛乳	大さじ1 1/2
合びき肉	200g
塩	小さじ1/3
A	
溶き卵	M1/4個分
こしょう、ナツメグ	各少々

＊4人分も自動でできます。

❶玉ねぎとバターを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。
次の操作をする。

加熱後、汁気をきって冷ます。

❷水タンクに水を入れる。(中ライン)

❸パン粉は牛乳でしめらせておく。

❹ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、1と3、Aを加えて混ぜる。

ポイント:塩と肉をしっかり練ると粘りが出ておいしくなります。

❺手にサラダ油をつけて生地を2等分する。生地をたたいて空気を抜き、直径9cmの平らな丸形にととのえる。

❻両面皿(角皿)にのせて中央をくぼませる。

ポイント:たねをたたいて空気を抜くのは、焼いたときの割れを防ぐためです。中央をくぼませるのは、焼くと中央がふくれるからです。

❼6を上段に入れる。　次の操作をする。

手動でするときは

ウォーターグリル・予熱なしで約17分(4人分は約21分)

ハンバーグセット

ハンバーグ(2人分)＋ゆで卵＋付け合わせ野菜 が一度にできる

材料(2人分)

ハンバーグ生地(上記を参照して2人分の生地を作る)	
じゃがいも(皮をむいて4等分に切る)	1個(150g)
にんじん(4等分に切り、面取りする)	40g
バター	10g
卵(冷蔵のもの)	2個

❶水タンクに水を入れる。(中ライン)

❷アルミホイルで舟型を作り、じゃがいもとにんじんを入れ、小切りにしたバターをのせて塩、こしょうをする。卵は、しわを寄せたアルミホイルでくるむ。

❸両面皿(角皿)にハンバーグ生地と、アルミホイルで包んだ卵、野菜をのせたアルミホイルをのせる。

❹ハンバーグ(上記)の7と同じ操作で2人分を選んで焼く。

❺加熱後、ゆで卵は水につけてから殻をむく。ハンバーグに好みのソースをかける。

ご注意 ゆで卵はレンジ加熱では絶対にしないでください。

豆腐ハンバーグ

◆230kcal

材料(2人分)

もめん豆腐	1/2丁(150g)
玉ねぎ(みじん切り)	25g
パン粉	15g
牛乳	大さじ1 1/2
合びき肉	100g
塩	小さじ1/4
A	
溶き卵	M1/4個分
こしょう	少々
大根おろし、あさつき	各適量
ポン酢しょうゆ	適量

＊4人分も自動でできます。

❶豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。

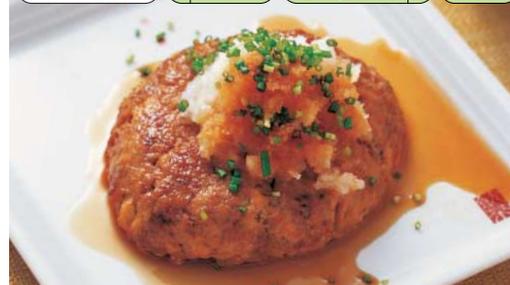
ポイント:水気をしっかりきると、上手に仕上がります。

❷玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして庫内中央に置く。　次の操作をする。

加熱後、汁気をきって冷ます。

❸水タンクに水を入れる。(中ライン)

❹パン粉は牛乳でしめらせておく。

❺ボールに合びき肉と塩を入れてよく練り、1、2、4とAを加えて混ぜる。

❻ハンバーグ(上記)の5～7と同じようにする。

❼器に盛り、大根おろしとあさつきをのせ、ポン酢しょうゆをかける。

自動メニュー 焼き物 ハンバーグ　水位 中ライン　上段（角皿）焼き上げ　約17分

ごぼうハンバーグ

◆283kcal

材料（2人分）	mL=cc
ごぼう	30g
玉ねぎ	50g
しょうが	ひとかけ
パン粉	15g
牛乳	30mL
牛ひき肉	150g
塩	小さじ1/4
A	
溶き卵	M1/2個
こしょう	少々
大根おろし	適量
ドレッシング（市販のもの・大根おろし味）	適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷ごぼうは皮をこそげて洗い、ささがきにして水にさらす。玉ねぎ、しょうがはみじん切りにする。パン粉は牛乳でしめらせておく。

❸ボールに牛ひき肉と塩を入れてよく練り、玉ねぎ、しょうが、パン粉、Aを加えて混ぜ、水気をきったごぼうを加えてさらに混ぜる。

❹ハンバーグ（82ページ）の5～7と同じようにする。

❺器に盛り、大根おろしをのせ、ドレッシングをかける。

ローストポークのハーブマリネ焼き

手動加熱 ウォーターオーブン（ロースト）　水位 満水ライン　上段（蒸・受皿）アミ　焼き上げ

◆340kcal（1/6量）

材料	mL=cc
豚ロース肉（かたまり）	600g
塩	大さじ1/2
こしょう	小さじ1
マリネ液	
オリーブオイル	50mL
ドライハーブ（バジル、オレガノ、キャラウェイシード、タイムなど）	大さじ1 1/2
にんにく（みじん切り）	大さじ1
ローズマリー（みじん切り）	大さじ2
たこ糸	

ヘルシーメモ　オリーブオイルに含まれる脂肪酸はコレステロール値を下げる働きがあります。また、オリーブオイルには、ビタミンやポリフェノールなどの栄養成分が含まれており、老化につながる活性酸素の活動を抑えるといった美容効果も期待できます。

❶水タンクに水を入れる。（満水ライン）

❷豚肉にたこ糸を巻きつけてしばり、形をととのえて塩、こしょうをすりこむ。

❸ビニール袋にマリネ液と2を入れて空気を抜き、袋の口を閉めて冷蔵室で2～3時間漬けこむ。

❹両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせ、肉の脂身を上にしてのせる。（マリネ液は残しておく）

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱つまみ（決定（押す））を…
- 回す ウォーターオーブン（ロースト） 押す
- 回す 予熱なし 押す
- 回す 190℃ 押す
- 回す 40～45分 スタート 加熱開始

加熱後、庫内で約10分蒸らす。

❻肉の中心部に竹串を刺して、透きとおった肉汁が出れば焼き上がり。肉のたこ糸を取り、薄切りにして器に盛る。

❼耐熱容器に4で残しておいたマリネ液を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。

手動加熱つまみ（決定（押す））を…
- 回す レンジ 押す
- 1000W 押す
- 回す 約40秒 スタート 加熱開始

加熱後、6にかける。

アドバイス…・マリネ液の油分が気になる方は、市販のノンオイルドレッシングをかけてもおいしく召し上がれます。
・豚肉には、甘酸っぱい果物が合います。ご家庭にある、お好みのジャムを添えてもよいでしょう。

マカロニグラタン

◆404kcal

材料(2人分)

ホワイトソース	
薄力粉、バター	各15g
牛乳	1カップ
塩、こしょう	各少々
マカロニ(ゆでて、バター適量をからめておく)	40g
A	
えび(殻、尾、背ワタを取る)	100g
玉ねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
マッシュルーム・薄切り(缶詰)	25g
白ワイン	大さじ1
バター	10g
塩、こしょう	各少々
ピザ用チーズ	40g

グラタンのポイント

- 4人分も自動でできます。大皿に4人分を入れて自動で焼くこともできます。
- ソースや具が冷めてから焼く場合は、付属品は入れずに、グラタン皿を庫内中央に置いて手動のレンジ1000Wで人肌程度まであたためてから焼いてください。
  ※チーズは焼く前に散らします。

❶大きめの耐熱容器に薄力粉とバターを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。

加熱後、泡立器でなめらかになるまでよくかき混ぜる。

❷1に牛乳を加える。　次の操作をする。

途中、残り時間が約1分30秒と約40秒のときに取り出して混ぜる。

※加熱途中に取り出す場合は、とりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

加熱後、軽く混ぜて塩、こしょうで味をととのえる。

ポイント: 泡立器の筋が残るくらいの固さが適当。すぐに使わないときは、表面にラップを密着させておくと、膜が張りません。

❸耐熱容器にAを入れ、庫内中央に置く。　次の操作をする。

加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

❹3にゆでたマカロニを加えて塩、こしょうし、2のソースの半量であえ、薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に2等分して入れる。残りのソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

❺4を両面皿(角皿)に並べて上段に入れる。　次の操作をする。

手動でするときは

グリル・予熱なしで約13分(4人分は約17分)

ラザーニア

◆443kcal

材料(2人分)

ラザーニア(ゆでる) (ラザーニアは10〜15cmの長方形の薄い板状のパスタです。)	50g
ホワイトソース(上記を参照)	1カップ
ミートソース(缶詰)	250g
ピザ用チーズ	40g

❶マカロニグラタン(上記)の1〜2と同じようにする。

❷2人分が全部入るくらいの耐熱容器に薄くバター(分量外)をぬり、ミートソースを玉じゃくし1杯分ぐらいを流し入れ、その上に同じ量のホワイトソースを流し入れ、上にラザーニアをのせる。さらにミートソース、ホワイトソース、ラザーニアの順に3〜4回重ねる。最後にミートソースとホワイトソースを入れ、ピザ用チーズを散らす。

❸2を両面皿(角皿)にのせて上段に入れる。マカロニグラタン(上記)の5と同じ操作をする。

海の幸の豆乳グラタン

自動メニュー	上段	焼き上げ	
焼き物	(角皿)		約13分
グラタン			

◆400kcal

材料(2人分)

ホワイトソース

材料	分量
豆乳(成分無調整)	1カップ
薄力粉、バター	各15g
マスタード	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々

A

材料	分量
生ざけ・切身(ひと口大に切る)	150g
えび(殻、尾、背ワタを取る)	50g
ほたて貝柱(半分に切る)	2個
マッシュルーム・薄切り(缶詰)	30g
白ワイン	大さじ1
バター	10g
ピザ用チーズ	40g
パセリ(きざむ)	適量

❶マカロニグラタン(84ページ)の1〜2と同じようにして、牛乳を豆乳に置き換えてホワイトソースを作る。マスタードは、塩、こしょうとともに加える。

❷耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。　次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定(押す))を…

回す → レンジ → 押す
↓
1000W → 押す
↓
回す → 約2分20秒 → スタート 加熱開始

加熱後、出た煮汁はホワイトソースに混ぜて固さを調節する。

❸薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に2を2等分して入れ、ホワイトソースを等分にかけ、ピザ用チーズを散らす。

❹3を両面皿(角皿)に並べて上段に入れる。マカロニグラタン(84ページ)の5と同じ操作をする。
加熱後、パセリを散らす。

コーンクリームグラタン

◆332kcal

材料(2人分)

A

材料	分量
粗びきウインナー(斜め切り)	100g
玉ねぎ(薄切り)	1/2個(100g)
塩、こしょう	各少々
白ワイン	大さじ1/2
スイートコーン(缶詰・クリーム状)	1/2缶(115g)
ピザ用チーズ	60g

❶2人分が全部入るくらいの底の平らな耐熱容器にAを入れてラップをし、庫内中央に置く。　次の操作をする。

❷1にスイートコーンを加えて混ぜ合わせ、ピザ用チーズを散らす。

❸2を両面皿(角皿)にのせて上段に入れる。マカロニグラタン(84ページ)の5と同じ操作をする。

自動メニュー	上段	焼き上げ	
焼き物	(角皿)		約13分
グラタン			

塩ざけ

◆159kcal

材料（2人分）	
塩ざけ	2切れ（1切れ80g）

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

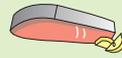
❷両面皿（蒸・受皿）に油をぬった調理網をのせ、魚の表側を上にして並べる。

❸2を上段に入れる。　次の操作をする。

手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで14～16分（4人分は17～19分）

ひとくちメモ

●塩ざけ・塩さば 魚の開き ベーコン・ハム でできるメニューは、水を使って塩分を軽減しながら焼きますが、素材自体に含まれる塩分量が多い場合、焼き上げ後も塩辛く感じることがあります。

バリエーション
[塩ざけ]

約16分

●焼き上げは「塩ざけ」を参照しますが、スタート後は 標準 で加熱します。

塩さば

材料（2人分）	
塩さば	2切れ（1切れ80g）

＊4人分も自動でできます。

自動メニュー
焼き物
ベーコン・ハム
水位
中ライン
上段
焼き上げ
（蒸・受皿）アミ
約11分
※ハムの場合は13分

ベーコン・ハム

◆162kcal
（ベーコン2枚）

材料	
ベーコン	2～5枚（1枚15g）

＊ハムの場合は、2～5枚（1枚50g）

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせ、ベーコン（またはハム）を並べる。

❸2を上段に入れる。　次の操作をする。

（ハムの場合はスタート後、約30秒以内にしっかりを選ぶ）

手動でするときは
ウォーターグリル・予熱なしで11～13分

あじの開き

◆109kcal

材料（2人分）

あじの開き	2枚（1枚100g）

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷両面皿（蒸・受皿）に油をぬった調理網をのせ、魚の皮を上にして並べ、尾は反りを防ぐため調理網の下にくぐらせる。

❸2を上段に入れる。　次の操作をする。

手動でするときは

ウォーターグリル・予熱なしで18～20分（4人分は21～23分）

バリエーション ［あじの開き］

● 焼き上げは「あじの開き」と同じ要領です。

＊分量は2人分を選びます。

さんまの開き

材料（2枚）

さんまの開き	2枚（1枚120g）

手動加熱 グリル

上段 （蒸・受皿）アミ 焼き上げ

ぶりの照り焼き

◆228kcal

材料（2人分）

ぶり	2切れ（1切れ80g）
たれ	
しょうゆ	大さじ1 1/2
みりん	大さじ1
酒	大さじ1/2

❶ビニール袋にたれとぶりを入れ、空気を抜いて袋の口を結ぶ。途中、2～3度上下を返しながら約30分冷蔵室で漬けこむ。

ポイント：素材を漬けるときはこうするとたれがまんべんなくからみ、後始末も大変楽です。

❷両面皿（蒸・受皿）に油をぬった調理網をのせてたれをよくからめたぶりの表側を上にして並べる。

❸2を上段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱つまみ 決定（押す） を…

- 回す グリル 押す
- 回す 予熱なし 押す
- 回す 10～11分 スタート 加熱開始

ポイント：盛りつけるときは、腹が手前です。

海の幸のホイル焼き

◆206kcal

材料（2人分）

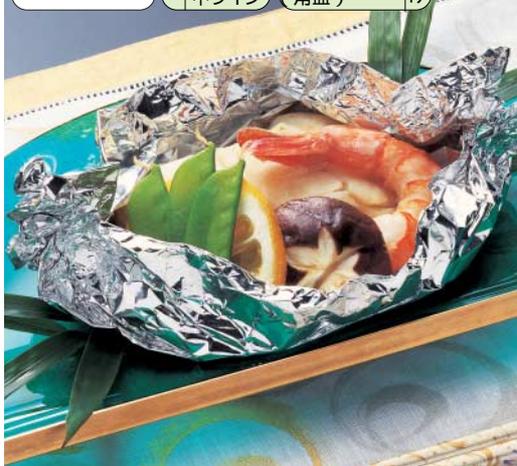
A	
白身魚（塩、こしょうする）	2切れ（1切れ80g）
ほたて貝柱（適当に切り、塩、こしょうする）	2個（50g）
えび（殻と背ワタを取る）	大2尾（40g）
きぬさや（すじを取る）	10g
生しいたけ	2枚（40g）
レモン（薄切り）	2枚
酒	大さじ2
ポン酢しょうゆ	適量
アルミホイル（25㎝角）	2枚

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷アルミホイルを広げてAを2等分し、形よくのせてレモンをのせ、酒を大さじ1ずつかけて包む。

❸両面皿（角皿）に2を並べ、上段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱つまみ 決定（押す） を…

- 回す ウォーターグリル 押す
- 回す 予熱なし 押す
- 回す 約11分 スタート 加熱開始

❹加熱後、ポン酢しょうゆを添える。

さばの塩焼き

◆162kcal

材料（2人分）

さば	2切れ（1切れ100g）
塩	適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷魚は皮に切り目を入れ、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふきとる。

❸予熱する。（付属品・食品は入れません）

次の操作をする。

❹予熱が完了すれば、両面皿（蒸・受皿）に油をぬった調理網をのせて魚の表側を上にして並べ、上段に入れる。スタートを押す。

手動でするときは

ウォーターグリル・予熱ありで11〜15分（4人分は13〜17分）

自動メニュー
焼き物
さんまの塩焼き
水位
中ライン
予熱
付属品は入れません
予熱目安時間 約10分
上段
(蒸・受皿) アミ
焼き上げ
約14分

さんまの塩焼き

◆326kcal

材料（2人分）

さんま	2尾（1尾150g）
塩	適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷さんまは半分に切り、両面に塩をふって約30分おき、出てきた水気をふく。

❸予熱する。（付属品・食品は入れません）　次の操作をする。

❹予熱が完了すれば、両面皿（蒸・受皿）に油をぬった調理網をのせて2の表側を上にしてのせ、上段に入れる。スタートを押す。

手動でするときは

ウォーターグリル・予熱ありで14〜18分（4人分は17〜21分）

焼き魚のポイント

●魚は素材の部位や脂の乗りにより、焦げ方が異なります。焦げが足りないときは、延長で様子を見ながら焼いてください。

＊健康的に召しあがっていただくため、焼き色は薄めに仕上げています。

〈塩焼きのポイント〉

●塩の分量に対し、2割の砂糖を加えると素材のうまみが増し、また、焼き色もきれいにつきます。この「砂糖入りの塩」は、魚（いわしやさんま、あじなど）をはじめ、とり肉や豚肉などの下ごしらえにも応用できて便利です。

※魚の鮮度によっては、皮がはがれて焼き上がることがあります。

いわしの塩焼き

◆217kcal

材料（2人分）

いわし	2尾（1尾100g）
塩	適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷いわしは下処理をし、水気をふいて塩をふり、約30分おいてから出てきた水気をふく。

❸予熱する。（付属品・食品は入れません）　次の操作をする。

❹予熱が完了すれば、両面皿（蒸・受皿）に油をぬった調理網をのせて2の表側を上にしてのせ、上段に入れる。スタートを押す。

手動でするときは

ウォーターグリル・予熱ありで8〜12分（4人分は11〜15分）

いわしの韓国風みそ焼き

◆227kcal

材料（2人分）

いわし	2尾（1尾100g）
A	
しょうゆ、みりん	各小さじ1
ごま油	少々
コチュジャン	小さじ2
白ごま、ねぎ（小口切り）	適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷いわしは頭を落とし、内臓を取って水洗いし、水気を軽くふきとる。Aを混ぜ合わせ、いわしの表面にぬる。

❸いわしの塩焼き（上記）の3〜4と同じようにするが、3でスタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して、薄めに合わす。

加熱後、熱いうちにコチュジャンを上面にぬり、白ごま、ねぎを散らす。

焼きおにぎり

◆172kcal (1個)

材料 (2人分)	
おにぎり	2個 (1個100g)
しょうゆ	適量

＊4人分も自動でできます。

❶皿にしょうゆを入れ、皿の上で転がすようにしておにぎりにしょうゆをまんべんなくつける。

❷両面皿（蒸・受皿）に油をぬった調理網をのせておにぎりを横に並ぶように並べる。

❸2を上段に入れる。　次の操作をする。

手動でするときは
グリル・予熱なしで約13分

焼きいも

◆297kcal (1本)

材料	
さつまいも (直径5㎝以下のもの)	2本 (1本250g)

＊1〜4本まで自動でできます。

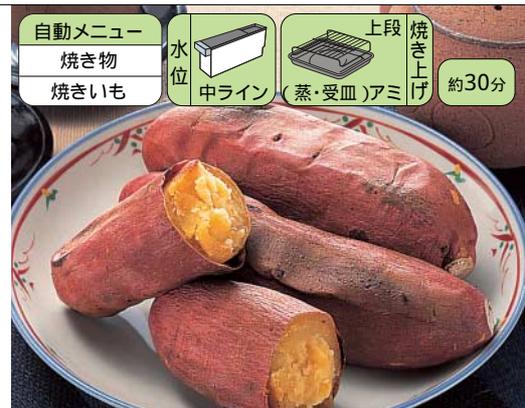
❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷さつまいもは洗って水気をふき、フォークで数カ所穴を開ける。

❸両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせていもを並べる。

❹3を上段に入れる。　次の操作をする。

手動でするときは
ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの250°Cで約30分
※ふかしいもにする場合は、45ページをご覧ください。

自動メニュー
焼き物
焼きいも
水位 中ライン
上段 (蒸・受皿) アミ 焼き上げ
約30分

バリエーション ［やきいも］

ベイクドポテト

材料 (2個分)	
じゃがいも	2個 (1個150g)
バター、塩	適量

＊1〜4個まで自動でできます。

❶じゃがいもは洗って水気をふく。

● 焼き上げは「焼きいも」と同じ要領です。

❷ 焼きいも（上記）と同じようにするが、4でスタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して、しっかりに合わす。

手動でするときは
ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの250°Cで約40分

❸加熱後、十文字に切り込みを入れ、四隅を押して切り口を開き、バターをのせる。好みで塩をふる。

もち

◆120kcal (1個)

材料 (2個分)	
もち	2個 (1個50g)
しょうゆ、焼きのり	適量

※種類などにより焼け方が異なります。
様子を見ながら焼いてください。

❶予熱する。両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせ、上段に入れる。（食品は入れません）　次の操作をする。

手動加熱つまみ 決定(押す) を…
回す オーブン 押す
予熱あり 押す
回す 250°C 押す
回す 3〜4分 スタート 予熱開始

❷予熱が完了すれば、ミトンを使って調理網にもちを横に並ぶようにのせる。スタートを押す。

❸加熱後、もちにしょうゆをぬり、焼きのりを巻く。

焼きなす

◆24kcal

材料 (2人分)	
なす	2本 (1本100g)

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開けておく。

❸両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせてなすを並べる。

❹3を上段に入れる。　次の操作をする。

❺加熱後、水にとって皮をむき、冷蔵室で冷やす。

※おろししょうがを添えてしょうゆをかけます。

とりのから揚げ

◆237kcal

材料（2人分）

とり手羽元	6本（1本60g）
A	
┌酒	大さじ1
└しょうゆ	大さじ1/2
から揚げ粉（市販のもの）	適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷ビニール袋に、フォークで皮に穴をあけた手羽元とAを入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約10分漬けこむ。

❸別のビニール袋に2の手羽元を入れかえ、から揚げ粉を加えて袋をゆすり、から揚げ粉をまぶしつける。

❹両面皿（蒸・受皿）に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

手動でするときは
ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの250℃で約16分（4人分は約19分）

から揚げのポイント
●調味料をぬぐい、粉をつけたあとは、余分な粉を払ってから網にのせてください。

＊骨なしのとりのから揚げを作るとき（2人分）

❶とりもも肉1枚（250g）を8等分に切り、「とりのから揚げ」と同じようにする。

❷とりのから揚げの4、5と同じようにするが、5でスタートを押して約30秒以内に自動メニューつまみを回して薄めに合わす。

＊市販のから揚げ粉を使わないで作るとき

材料（2人分）

とり手羽元	6本（1本60g）
（とりもも肉の場合は、	1枚（250g））
A	
┌しょうゆ	小さじ2 1/2
酒	小さじ2
にんにく（すりおろす）	適量
└塩、こしょう	少々
B	
┌片栗粉	大さじ1 1/2
└コーンスターチ	大さじ1 1/2

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷とり肉（とりもも肉の場合は、8等分に切る）はビニール袋にAとともに入れ、袋の口を結んで上下を返しながら冷蔵室で約1時間漬けこむ。

❸別のビニール袋に2のとり肉を入れかえ、Bを加えて袋をゆすり、粉をまぶしつける。

❹とりのから揚げ（上記）の4〜5と同じようにする。

豚肉のから揚げ

◆483kcal

材料（2人分）

豚バラ肉（かたまり）	250g
A	
┌大根おろし	適量
しょうゆドレッシング（市販のもの）	適量
ごま油、七味とうがらし	各適量
└青じそ、パプリカ	各適量

＊4人分も自動でできます。
＊市販のから揚げ粉を使うときは、下味をつけずにから揚げ粉をまぶします。
使わないときは、とりのから揚げ（上記）の「市販のから揚げ粉を使わないで作るとき」の調味料を参照してください。

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷豚肉は3cm角に切り、とりのから揚げ（上記）を参照して、粉をまぶしつける。

❸両面皿（蒸・受皿）に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。

❹3を上段に入れる。　次の操作をする。

手動でするときは
ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの250℃で約14分（4人分は、約18分）
加熱後、混ぜ合わせたAをかける

＊酢豚用の肉の加熱も手軽にできます。

材料（2人分）

豚バラ肉（かたまり）	180g
A	
┌酒	大さじ1/2
└しょうゆ	大さじ1/4
片栗粉	適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷豚肉は3cm角に切り、Aで下味をつけ、片栗粉を入れたビニール袋に入れて粉をまぶしつける。

❸豚肉のから揚げ（上記）の3〜4と同じようにする。

とりのゆかり衣揚げ

◆140kcal

材料（2人分）

とりもも肉	1枚（250g）
A	
卵白	1個分
ゆかり粉	5g

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷卵白は少し泡立つくらいにときほぐし、ゆかり粉を加えて混ぜ合わせる。

❸とりもも肉を8等分に切り、2にくぐらせる。両面皿（蒸・受皿）に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。

❹3を上段に入れる。　次の操作をする。

手動でするときは

ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの250℃で約14分（4人分は、約18分）

とりの香草パン粉焼き

◆192kcal

材料（2人分）

とりもも肉（皮なし）	1枚（200g）
塩、こしょう	各適量
オリーブオイル	大さじ1/2
A	
パン粉	15g
にんにく（みじん切り）	小さじ1/2
B	
トマトケチャップ	大さじ1
粒マスタード	小さじ1/2
プレーンヨーグルト	大さじ1
パセリ、青ねぎ（各みじん切り）	各大さじ1/2

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷とり肉はフォークで穴をあけ、身の厚いところを切り開いて塩、こしょうし、しばらくおく。

❸フライパンにオリーブオイルを熱して、Aをこまめに混ぜながら中火できつね色になるまで炒める。

❹両面皿（蒸・受皿）に油をぬった調理網をのせて肉を並べる。混ぜ合わせたBをとり肉の表面にぬって3のパン粉をのせる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

手動でするときは

ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの250℃で約14分（4人分は、約18分）

加熱後、すぐにパセリと青ねぎを混ぜたものを散らす。

こんがりパン粉の作り方

[材料]
- ●パン粉　30g
- ●サラダ油　大さじ1½

●こんがりパン粉は冷凍できます。
余ったら、冷凍保存できます。たくさん作っておくと便利です。

❶耐熱容器（直径15cm位の耐熱ガラス製または陶器製）にこんがりパン粉の材料を入れてよく混ぜ合わせ、フタをせずに庫内中央に置く。

次の操作をする。

❷加熱後、混ぜて再びフタをせずに延長機能を使って手動加熱つまみで約40秒に合わせ、スタートを押す。加熱後、混ぜて再びフタをせずに延長機能を使って手動加熱つまみで20～30秒に合わせ、スタートを押して加熱を続け、全体をきつね色にする。

ポイント：そばから離れずに様子を見ながら仕上げます。このときの色がほぼ焼き上がりの色になります。

ポテトコロッケ

◆383kcal

材料（2人分）	
こんがりパン粉	
パン粉	30g
サラダ油	大さじ1½
じゃがいも（4つ切り）	2個（300g）
A	
玉ねぎ（みじん切り）	½個（100g）
牛ひき肉（ほぐす）	50g
バター	適量
塩、こしょう、ナツメグ	各少々
マヨネーズ	大さじ½
薄力粉、溶き卵	各適量

＊4人分も自動でできます。

＊じゃがいもをゆでる工程では、水タンクを使います。

❶「こんがりパン粉の作り方」（上記）を参照してこんがりパン粉を作る。

❷水タンクに水を入れる。（満水ライン）

❸両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせて、じゃがいもを並べる。

❹3を上段に入れる。　次の操作をする。

加熱後、熱いうちに皮をむいてつぶす。

手動でするときは
蒸し物（強）で約25分

※自動メニューのゆで・煮物のいも・かぼちゃで加熱すると甘みが増します。急ぐ場合は、皿にのせてラップをして庫内中央にのせ、レンジ1000Wで5～6分加熱してください。

❺耐熱容器にAを入れ、ラップをして庫内中央に置く。　次の操作をする。

加熱後、4に加え、塩、こしょう、ナツメグとマヨネーズで味をととのえ、粗熱をとって冷蔵室で冷やす。

❻5を6等分し、小判形にととのえて薄力粉、溶き卵、1のこんがりパン粉の順に衣をつけて両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせてコロッケを並べる。

❼6を上段に入れる。　次の操作をする。

手動でするときは
オーブン・予熱なしの250℃で約10分（4人分は約12分）

とんかつ

◆324kcal

材料(2人分)	
こんがりパン粉	
┌パン粉	30g
└サラダ油	大さじ1½
豚ロース肉	2枚(1枚130g)
塩、こしょう	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

＊4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」(92ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。

❷豚肉は脂肪と赤身の境の部分に数カ所切り目を入れて筋切りをする。

ポイント:筋切りをしないと、火が通るときに筋が縮んでそり返ります。

❸肉全体を肉たたきでたたき、柔らかくして、両面に塩、こしょうをふる。

ポイント:肉たたきがないときは、空き瓶やすりこ木などでたたくとよいでしょう。

❹3の肉に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせて肉を並べる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

手動でするときは

オーブン・予熱なしの250℃で約10分(4人分は約12分)

フライのポイント

●フライ類は、連続して加熱すると、表面のパン粉が焦げることがありますので、様子を見ながら加熱してください。

豆腐カツ

◆305kcal

材料(2人分)	
こんがりパン粉	
┌パン粉	30g
└サラダ油	大さじ1½
もめん豆腐	½丁(150g)
八丁みそ	小さじ2
酒	少々
青じそ	4枚
豚もも肉(薄切り)	100g
塩、こしょう	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

＊4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」(92ページ)を参照してこんがりパン粉を作る。

❷豆腐は乾いたふきんか、キッチンペーパーに包んで斜めにしたまな板にのせ、皿などで重しをして水気をよくきる。

❸豆腐は横半分に切り、酒でのばしたみそをぬって、重ねなおし、4等分に切って、青じそで巻く。

❹豚肉に塩、こしょうをしっかりめにふり、豆腐を巻いて、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせて、豆腐を並べる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

手動でするときは

オーブン・予熱なしの250℃で約12分(4人分は約14分)

アスパラガスの肉巻きフライ

◆264kcal

材料（2人分）

こんがりパン粉	
┌ パン粉	30g
└ サラダ油	大さじ1½
豚もも肉（薄切り）	8枚（100g）
アスパラガス	4本
青じそ	8枚
塩、こしょう	各少々
A	
┌ 梅肉	10g
│ 練りわさび	10g
└ 白ごま	適量
薄力粉、溶き卵	各適量

＊4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（92ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

❷アスパラガスは根元の固い部分を切り落とす。

❸豚肉を少し重なるくらいに4枚ひろげ、塩、こしょうをし、混ぜ合わせたAをぬって青じそを4枚敷きつめる。その上にアスパラガスを2本のせて、端から巻く。同じものをもう1本作る。

❹3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせて肉巻きを並べる。

❺4を上段に入れる。次の操作をする。

手動でするときは

オーブン・予熱なしの250℃で約10分（4人分は約12分）

エリンギのフライ

◆224kcal

材料（2人分）

こんがりパン粉	
┌ パン粉	30g
└ サラダ油	大さじ1½
エリンギ	3本
ハム	2枚
スライスチーズ	2枚
塩、こしょう	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

＊4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（92ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

❷エリンギは石づきを取って、たてを半分に切り、切ったものの真ん中に切り込みを入れる。ハムとチーズは、1枚を3等分に切り、エリンギにそれぞれ1枚ずつはさむ。

❸2に塩、こしょうをして、薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせてエリンギを並べる。

❹3を上段に入れる。次の操作をする。

手動でするときは

オーブン・予熱なしの250℃で約9分（4人分は約10分）

いわしのフライ

◆276kcal

材料（2人分）

こんがりパン粉	
┌ パン粉	30g
└ サラダ油	大さじ1½
いわし	4尾（1尾60g）
塩、こしょう、カレー粉	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

＊4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（92ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

❷いわしは頭を取り、腹を切って内臓を出す。これを手開きにして中骨を取り、背びれを切り取る。

（なるほど！中骨を包丁で細かく刻んで、いわしの身にぬりつけて使うと無駄がなく、カルシウムもたっぷり摂れます。）

❸いわしの身に塩、こしょう、カレー粉をふり、しばらくおく。

❹3に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせて、魚を並べる。

❺4を上段に入れる。次の操作をする。

手動でするときは

オーブン・予熱ありの250℃で約7分（4人は約8分）

明太子フライ

◆282kcal

材料（2人分）

こんがりパン粉	
┌パン粉	30g
└サラダ油	大さじ1 1/2
ささ身	4枚（200g）
からし明太子	50g
塩、こしょう	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

＊4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（92ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

❷ささ身は筋を取り、ラップとラップの間にはさんで、めん棒などでたたいて平らに広げてから、塩、こしょうをふる。ささ身を縦方向に置き、からし明太子をのせて巻く。

❸2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせて、ささ身を並べる。

❹3を上段に入れる。次の操作をする。

手動でするときは

オーブン・予熱なしの250℃で約10分（4人分は約12分）

えびフライ

◆145kcal

材料（2人分）

こんがりパン粉	
┌パン粉	30g
└サラダ油	大さじ1 1/2
えび	大4尾（1尾30g）
塩、こしょう、酒	各少々
薄力粉、溶き卵	各適量

＊4人分も自動でできます。

❶「こんがりパン粉の作り方」（92ページ）を参照してこんがりパン粉を作る。

❷えびの殻と背ワタを取り、塩、こしょうして酒をまぶす。

❸2に薄力粉、溶き卵、こんがりパン粉の順に衣をつける。両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせて、えびを並べる。

❹3を上段に入れる。　次の操作をする。

手動でするときは

オーブン・予熱なしの250℃で約7分（4人分は約8分）

アドバイス…かきフライも同じ操作でできます。

豚肉の竜田揚げ風

◆219kcal

材料（2人分）

豚肉しょうが焼き用（半分に切る）	150g
たれ	
しょうゆ	大さじ1½
みりん・酒	各小さじ1
砂糖	小さじ⅓
しょうが・にんにく（すりおろす）	各ひとかけ
青ねぎ（小口切り）	1本分
薄力粉	適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷ボールに豚肉とたれを入れて混ぜ、肉を10等分につまんで、表面に薄力粉をまぶし、余分な粉は払い落とす。両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせて、肉を並べる。

❸2を上段に入れる。次の操作をする。

手動でするときは

ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの250℃で、約11分（4人分は約13分）

さばの竜田揚げ風

◆234kcal

材料（2人分）

さば（三枚におろした片身）	200g
たれ	
しょうゆ	小さじ2¼
酒	大さじ½
青ねぎ	½本分
しょうが（すりおろす）	大さじ½
一味とうがらし	少々
片栗粉	大さじ1½
オーブン用クッキングペーパー	

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷さばは骨を取り、2cm厚さのそぎ切りにする。ボールにさばとたれを入れて10分ほどおいたのち、表面に片栗粉をまぶし、余分な粉は払い落とす。両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせて、オーブン用クッキングペーパーを敷き、魚を並べる。

❸2を上段に入れる。　次の操作をする。

手動でするときは

ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの250℃で約11分（4人分は約13分）

自動メニュー フライ 春巻き　水位 中ライン　上段 (蒸・受皿)アミ　焼き上げ　約12分

ツナのおつまみ春巻き

◆212kcal

材料（2人分）

ツナ（缶詰）	50g
A	
ピザ用チーズ	15g
パセリ	少々
カレー粉	小さじ1
マヨネーズ	大さじ1
春巻きの皮	2枚
薄力粉、水	各適量
サラダ油	適量

＊4人分も自動でできます。

梅じそ味もお試しください

ツナ	50g
青じそ	4枚
B	
梅肉	大さじ½
練りわさび	大さじ½
白ごま	小さじ1

汁気をきったツナと、Bを混ぜ合わせる。皮に青じそを1枚ずつのせて、同様に巻く。

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷汁気をきったツナと、Aを混ぜ合わせる。

❸薄力粉を同量の水で溶く。

❹春巻きの皮は、対角線で半分に切る。皮の切った部分を手前にして、中心より手前に具をのせ、両端を折りこんで、ゆるめに巻き、巻き終わりを3でとめる。

※固く巻き過ぎると加熱中に皮が破れて、具が出てしまうことがあります。

❺4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせて春巻きを並べる。

❻5を上段に入れる。次の操作をする。

手動でするときは

ウォーターオーブン（ロースト）・予熱なしの250℃で、約12分（4人分は約14分）

自動メニュー フライ 春巻き ｜ 水位 中ライン ｜ 上段 (蒸・受皿)アミ 焼き上げ ｜ 約12分

豚肉とナッツの春巻き

◆230kcal

材料（2人分）	
豚ひき肉	80g
玉ねぎ	50g
ニラ	1/3束
好みのナッツ	15g
A	
しょうゆ	大さじ1/2
ごま油	小さじ1/3
片栗粉	大さじ1
塩、こしょう	各少々
春巻きの皮	4枚
薄力粉、水	各適量
サラダ油	適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷玉ねぎはみじん切り、ニラは1cmのざく切りにする。好みのナッツは粗く刻んで、炒っておく。

❸薄力粉を同量の水で溶く。

❹2とAをよく混ぜ合わせ、4等分して春巻きの皮で包み、巻き終わりを3でとめる。

❺4の皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせて春巻きを並べる。

❻5を上段に入れる。ツナのおつまみ春巻き（96ページ）の6と同じ操作をする。

さつまいものデザート春巻き

自動メニュー フライ 春巻き ｜ 水位 中ライン ｜ 上段 (蒸・受皿)アミ 焼き上げ ｜ 約12分

◆100kcal

材料（2人分）	
さつまいも	1/4本（50g）
りんご	1/8個
砂糖	大さじ1/2
レーズン	大さじ1
シナモン	適量
春巻きの皮	2枚
薄力粉、水	各適量
溶かしバター	適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる（中ライン）

❷さつまいも、りんごは皮をむいて小豆大に切り、レーズンは湯でもどして刻む。砂糖、シナモンとともにあえる。

❸薄力粉を同量の水で溶く。

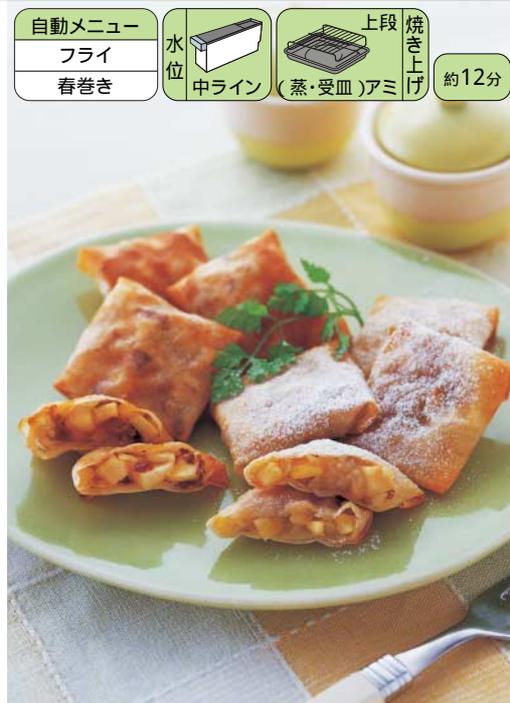
❹春巻きの皮は、1枚を4等分の正方形に切り、2を8等分して写真のように包み、巻き終わりを3でとめる。皮にハケで溶かしバターをまんべんなくぬる。両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせて春巻きを包み目を下にして並べる。

❺4を上段に入れる。ツナのおつまみ春巻き（96ページ）の6と同じ操作をする。

バナナ味もお試しください

さつまいも	1/4本（50g）
バナナ	1/2本
好みのナッツ、マーマレード	各大さじ1

さつまいもとバナナは小豆大に切り、ナッツは粗くきざんで炒る。マーマレードとともにあえて、同様に包む。

自動メニュー フライ 春巻き ｜ 水位 中ライン ｜ 上段 (蒸・受皿)アミ 焼き上げ ｜ 約12分

サモサ

◆213kcal

材料（2人分）	
じゃがいも	1/3個（50g）
にんじん	20g
玉ねぎ	1/4個（50g）
グリンピース	大さじ1
牛ひき肉	60g
A	
ピザ用チーズ	30g
カレー粉	大さじ1/2
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
春巻きの皮	3枚
薄力粉、水	各適量
サラダ油	適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷じゃがいも、にんじんは1cmの角切り、玉ねぎは粗みじんに切る。

❸牛ひき肉と玉ねぎ、Aをよく混ぜ合わせて、6等分しておく。そこに、じゃがいも、にんじん、グリンピースをうめこむように、等分に分ける。

❹薄力粉を同量の水で溶く。

❺春巻きの皮は1枚ずつはがし、対角線で半分に切る。切った部分に4をつけ、真ん中を中心にして円すい形に巻く。3を詰め、出ている皮を押し込む。詰め口の内側に4をぬって、口を押さえて閉じる。

❻皮にハケでサラダ油をまんべんなくぬる。両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせてサモサを並べる。

❼6を上段に入れる。ツナのおつまみ春巻き（96ページ）の6と同じ操作をする。

自動メニュー ゆで・煮物 ゆで卵　水位 満水ライン　上段 (蒸・受皿)アミ　ゆで　約12分

ゆで卵

◆76kcal

材料（4個分）

卵（冷蔵）	M4個

＊Mサイズ2～8個まで自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（満水ライン）

❷両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせて、卵をのせる。

❸2を上段に入れる。　次の操作をする。

手動でするときは
蒸し物（強）で約12分

❹加熱後、水に取ってから、殻をむく。

ゆで卵のポイント

- 冷蔵保存の卵を使います。
- 卵の保存状態や形・大きさなどによって仕上がりが変わることがありますので、**スタート**を押して約30秒以内に**自動メニューつまみ**を回して仕上がりを調節してください。

ゆで卵&冷凍ごはん&レトルトカレーが同時にできます

- 卵といっしょにレトルトパック（カレーなど1袋）を並べ、冷凍ごはん（1人分を平らにして冷凍したもののラップをはずし、はずしたラップを調理網に置いて、その上に冷凍ごはんをのせる）ものせて**自動メニューのゆで・煮物のゆで卵**で加熱します。
  ※レトルトパックを開けるときは、中身が熱くなっていますので、やけどに注意してください。
- カレーライスと、サラダ用のゆで卵が一度にできて便利です。

ご注意　ゆで卵やレトルトパックは、レンジ加熱では絶対にしないでください。

里いもの煮物

◆161kcal

材料（4人分）

里芋	800g
A	
だし汁	2カップ
薄口しょうゆ	大さじ2
砂糖、みりん	各大さじ3
塩	小さじ1/2
ゆずの皮（せん切り）	適量
オーブン用クッキングペーパー	

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷里いもは皮をむいて塩でぬめりを取り、水で洗って底の平らな深い耐熱容器に入れ、Aを加えて、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。

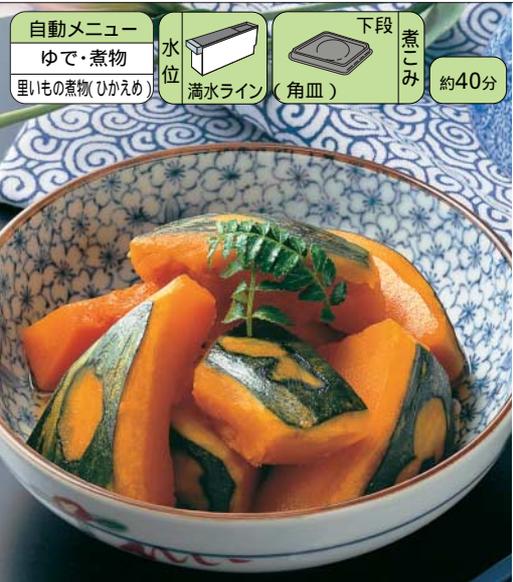
❸両面皿（角皿）に2をのせる。

❹3を下段に入れる。　次の操作をする。

手動でするときは
煮こみで約50分

自動メニュー ゆで・煮物 里いもの煮物　水位 中ライン　下段 (角皿)　煮こみ　約50分

加熱後、ゆずの皮を散らす。

アドバイス…庫内から出してそのままさめるまでおいておくと、いっそう味がなじみます。

自動メニュー ゆで・煮物 里いもの煮物(ひかえめ)　水位 満水ライン　下段 (角皿)　煮こみ　約40分

かぼちゃの煮物

◆196kcal

材料（4人分）

かぼちゃ	600g
A	
だし汁	1 1/2カップ
砂糖	大さじ3
みりん、酒	各大さじ2
しょうゆ	大さじ1
塩	小さじ1/3

❶水タンクに水を入れる。（満水ライン）

❷かぼちゃは3～4cm角に切り、ところどころ皮をけずり取る。

❸底の平らな深い耐熱容器に2とAを入れ、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。

❹両面皿（角皿）に3の容器をのせる。

❺4を下段に入れる。　次の操作をする。

手動でするときは
煮こみで約40分

肉じゃが

◆314kcal

材料(4人分)	
じゃがいも(4〜8つ切り)	4個(600g)
玉ねぎ(くし切り)	2個(400g)
牛薄切り肉(3〜4cm幅に切る)	200g
水	1 1/2カップ
しょうゆ	大さじ5
砂糖	大さじ3
酒、みりん	各大さじ2
オーブン用クッキングペーパー	

❶水タンクに水を入れる。(満水ライン)

❷底の平らな深い耐熱容器に牛肉が表面に出ないようにほぐして入れ、全材料を入れる。

❸2にオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。

❹両面皿(角皿)に3をのせる。

❺4を下段に入れる。　次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定(押す))を…

手動でするときは

煮こみで約55分

ビーフシチュー

◆610kcal

材料(4人分)	mL=cc
牛角切り肉(塩、こしょうし、薄力粉大さじ2をまぶす)	400g
サラダ油	適量
赤ワイン	大さじ3
じゃがいも(乱切り)	2個(300g)
にんじん(乱切り)	1本(200g)
玉ねぎ(くし切り)	1個(200g)
マッシュルーム(缶詰・ホール)	50g
A	
トマトピューレ	100mL
砂糖	大さじ1
ベイリーフ	1枚
塩、こしょう	各少々
バター	50g
薄力粉	50g
固形ブイヨン	2個
水	3 1/2カップ
オーブン用クッキングペーパー	

❶水タンクに水を入れる。(満水ライン)

❷熱したフライパンにサラダ油を入れて強火で牛肉に焼き色をつけ、赤ワインをふりかけて沸とうさせる。牛肉を取り出し、底の平らな深い耐熱容器に入れる。続けてフライパンにサラダ油を入れ、野菜もサッと炒め、Aとともに牛肉の入った容器に入れる。

❸フライパンにバターを溶かし、弱火で薄力粉を褐色になるまで炒める。固形ブイヨンと水2カップを少しずつ加えてのばし、2に加え、残りの水も加える。

❹2の容器に、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。

❺両面皿(角皿)に4の容器をのせる。

❻5を下段に入れる。　次の操作をする。

※にんじんを大きめに切る場合は、あらかじめ、レンジ加熱しておくとやわらかく仕上がります。

油抜きしたとり肉を使って

とりの赤ワイン煮

◆314kcal

材料(4人分)	
とりもも肉	2枚(1枚250g)(油抜き前)
A	
赤ワイン、水	各1/2カップ
トマトケチャップ	1/2カップ
固形スープの素	1個
ベイリーフ	1枚
塩、こしょう	少々
タイム	少々
しめじ	1パック(100g)
マッシュルーム	8個
オーブン用クッキングペーパー	

❶肉の油抜き(80ページ)の1〜5と同じようにしてとり肉の油抜きをする。

❷水タンクに水を入れる。(満水ライン)

❸深い耐熱容器に油抜きをした肉とAを入れ、容器の中で肉にAをからめる。

❹3に小房に分けたしめじとマッシュルームを加え、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。

❺両面皿(角皿)に4をのせる。

❻5を下段に入れる。次の操作をする。

手動でするときは

煮こみで約1時間

加熱後、適当な大きさに切って器に盛る。

油抜きしたとり肉を使って

とりの柔らか梅酒煮

◆340kcal

材料(2人分)	mL=cc
とりもも肉	2枚(1枚250g)(油抜き前)
A	
梅酒、水	各250mL
しょうゆ	1/4カップ
コンソメ	小さじ1/2
豆板醤(トウバンジャン)	小さじ1/2
オーブン用クッキングペーパー	

❶肉の油抜き(80ページ)の1〜5と同じようにしてとり肉の油抜きをし、1枚を4等分に切る。

❷水タンクに水を入れる。(満水ライン)

❸深い耐熱容器に油抜きした肉を入れ、Aを加えてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。

❹両面皿(角皿)に3をのせる。

❺4を下段に入れる。　次の操作をする。

手動でするときは

煮こみで約1時間

加熱後、器に盛りつける。

かれいの煮つけ

◆119kcal(1尾)

材料(2尾分)	mL=cc
かれい	2尾(1尾200g)
A	
水	70mL
砂糖	大さじ1
酒、みりん	各大さじ1½
しょうゆ	大さじ2
オーブン用クッキングペーパー	

❶水タンクに水を入れる。(満水ライン)

❷かれいはうろこを取って頭と尾を切り落とし、内臓を取って水洗いし、切り目を入れる。大きい場合は横半分に切る。

❸底の平らな深い耐熱容器に2の表を上にして並べてAを加え、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。

❹両面皿(角皿)に3の容器をのせる。

❺4を下段に入れる。　次の操作をする。

加熱後、器に盛りつけて煮汁をはる。

黒豆

◆470kcal

材料(4人分)	
黒豆	2カップ(280g)
A	
水	6½カップ
砂糖	90g
しょうゆ	大さじ2
塩	小さじ1
重曹	小さじ⅓
砂糖	90g
オーブン用クッキングペーパー	

❶底の平らな深い耐熱容器に黒豆とAを入れフタをして一晩つけておく。

ポイント:煮こみ・煮豆の容器は、深いふきこぼれのしにくい耐熱容器(3L以上)を使います。

❷水タンクに水を入れる。(満水ライン)

❸1にオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。

❹両面皿(角皿)に3の容器をのせる。

❺4を下段に入れる。　次の操作をする。

❻加熱後、すぐに次の操作をする。

❼加熱後、取り出して砂糖を加えて混ぜ合わせ、落としブタをする。
次の操作をする。

❽7の表面に出ている豆があれば煮汁に沈めてそのまま一昼夜おき、味を含ませる。

ポイント:さびた釘(9～10本を洗って布袋に入れたもの)を入れて煮るとより黒く仕上がります。
すぐに煮汁から取り出すと、豆にひび割れやしわができてしまうので注意しましょう。

温野菜サラダ

◆132kcal（組み合わせ①でドレッシングAの場合）

材料（2人分）

組み合わせ①

ブロッコリー	1/2個
アスパラガス	6本
粗びきウィンナー	2本
うずら卵	4個

組み合わせ②

かぼちゃ（5㎜厚さに切る）	100g
いんげん	50g

ドレッシングA

玉ねぎ（すりおろす）	25g
ポン酢しょうゆ	大さじ2
オリーブオイル	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々

ドレッシングB

マヨネーズ	大さじ2
フレンチマスタード	小さじ1/2
塩、こしょう	各少々

＊4人分も自動でできます。

〔組み合わせ①の場合〕

❶水タンクに水を入れる。（満水ライン）

❷ブロッコリーは、小房に分け、アスパラガスは固い部分を落とす。両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせて材料を並べる。

❸2を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニューつまみ（決定（押す））を…

❹加熱後、合わせたドレッシング（A、B好みで）をかける。（写真はAをかけています）

〔組み合わせ②の場合〕

❶水タンクに水を入れる。（満水ライン）

❷両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせて材料を並べる。

❸2を上段に入れる。　次の操作をする。

❹加熱後、合わせたドレッシング（A、B好みで）をかける。（写真はBをかけて粗びきこしょうをかけています）

手動でするときは

組み合わせ①
　蒸し物（強）で約7分

組み合わせ②
　蒸し物（強）で約15分

ご注意　殻付き卵の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

焼き野菜サラダ

◆132kcal

材料（2人分）

パプリカ（赤・黄）（2〜3cmの角切り）	50g
かぼちゃ（5㎜の厚さの薄切り）	40g
エリンギ（半分の長さに切って薄切り）	40g
ズッキーニ（5㎜の厚さの輪切り）	40g

ドレッシングA

マヨネーズ	大さじ1
酢	大さじ1/2
塩、粗びきこしょう	各少々
生クリーム	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
白ワイン（または水）	大さじ1/2

ドレッシングB

しょうゆ、酢、オリーブオイル	各小さじ1
砂糖、粗びきこしょう	各少々

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（低ライン）

❷予熱する。（付属品・食品は入れません）次の操作をする。

❸予熱が完了すれば、両面皿（角皿）に野菜を平たく入れて、上段に入れる。スタートを押す。

手動でするときは

ウォーターオーブン（ロースト）・予熱ありの250℃で8〜9分（4人分は13〜14分）

❹加熱後、合わせたドレッシング（A、B好みで）をかける。（写真は、Aをかけています）

バリエーション ［焼き野菜サラダ］

● 焼き上げは「焼き野菜サラダ」と同じ要領です。

ピンチョス（スペインのフィンガーフード）

❶パプリカは小切りにして、なす、かぼちゃ、小玉ねぎは、5㎜厚さに切る。（野菜は2人分で合計150gくらいにする）

❷両面皿（角皿）に1、マッシュルームを平たく入れる。加熱後、塩、こしょう各少々をしてオリーブオイル適量にしばらく漬け、薄切りのフランスパンや、オリーブと共にピックに刺す。※オリーブオイルの代わりにガーリックオイルやハーブオイルでもおいしい。

焼きかぼちゃのコロコロサラダ

◆105kcal

材料

かぼちゃ（1㎝角に切る）	150g
A	
プレーンヨーグルト	40g
マヨネーズ	大さじ1/2
塩、こしょう	各少々
好みの野菜	

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（低ライン）

❷予熱する。（付属品・食品は入れません）

次の操作をする。

❸予熱が完了すれば、両面皿（角皿）にかぼちゃを平たく入れて、上段に入れる。スタートを押す。

手動でするときは

ウォーターオーブン（ロースト）・予熱ありの250℃で6〜7分（4人分は11〜12分）

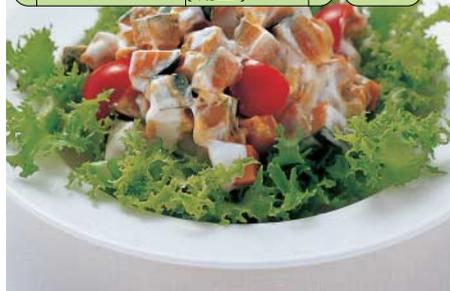
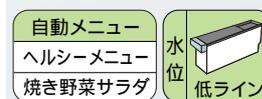
混ぜ合わせたAであえ、好みの野菜と合わせる。

茶わん蒸し

◆115kcal

材料（2人分）

干ししいたけ（水でもどす）	1枚
A	
干ししいたけのもどし汁	大さじ1
しょうゆ	小さじ1 1/2
砂糖	大さじ1/2
ささ身	50g
酒、薄口しょうゆ	各少々
えび	2尾
かまぼこ	2切れ
ぎんなん（缶詰）	4粒
卵液	
卵	M1個
だし汁	1カップ
塩	少々
薄口しょうゆ	小さじ1/2
みりん	小さじ1
みつ葉	適量

＊1〜4人分も自動でできます。

❶干ししいたけは、半分に切って大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央に置く。　次の操作をする。

❷水タンクに水を入れる。（満水ライン）

❸ささ身はすじを取ってそぎ切りにし、酒と薄口しょうゆをふっておく。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。

❹卵をよく溶きほぐしてだし汁でのばし、塩、薄口しょうゆ、みりんを加えて混ぜ、こす。

❺蒸し茶わんに具を入れ、卵液を8分目まで注ぎ、共ぶたをする。

❻両面皿（蒸・受皿）に5を並べる。

❼6を上段に入れる。　次の操作をする。

手動でするときは

蒸し物（弱）で約20分。加熱後、庫内で約10分蒸らす

加熱後、みつ葉を散らす。

茶わん蒸しのポイント

- 卵の溶き方が足りないとうまくかたまらないことがあります。はしをボールの底から離さないで混ぜると泡が立ちません。
- 卵とだし汁の割合はおよそ1:4が適当です。
- 卵液の温度は15〜25℃が適当です。温度が高いとスがたったりします。
- 具や卵液は同量ずつ入れます。具は蒸し茶わんの1/3以下（約50g）、卵液の量は蒸し茶わんの口から1.5㎝下くらいが適当です。

洋風茶わん蒸し

◆125kcal

材料（2人分）	mL＝cc
とりもも肉	40g
塩、こしょう	各少々
マッシュルーム・薄切り（缶詰）	15g
ベーコン（1cm幅に切る）	1枚（20g）
卵液	
卵	M1個
ブイヨン（固形スープの素1個を少量の湯で溶き、水でのばす）	150mL
牛乳	50mL
白ワイン	大さじ1/2
塩、こしょう	各適量
チャービル	適量
アルミホイル	

＊1〜4人分も自動でできます。

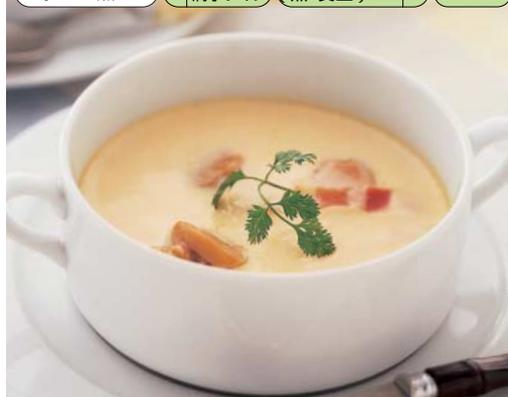
❶水タンクに水を入れる。（満水ライン）

❷とりもも肉は4等分に切り、塩、こしょうする。

❸卵をよく溶きほぐしてブイヨンでのばし、牛乳、白ワイン、塩、こしょうを加えて混ぜ、こす。

❹耐熱容器（直径約10cmのスープカップ）に2、マッシュルーム、ベーコンを等分に入れる。卵液を等分に注ぎ、アルミホイルでフタをする（フタの作り方は、104ページ手作り豆腐の作り方3を参照）

※蒸し茶わんで作る場合は、フタは共ブタを用いてください。
アルミホイルのフタをするとかたまりにくいことがあります。

❺両面皿（蒸・受皿）に4を並べる。

❻5を上段にのせる。茶わん蒸し（上記）の7と同じ操作をする。
加熱後、チャービルを飾る。

手作り豆腐

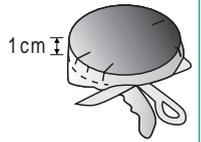
◆60kcal

材料(2人分)	mL=cc
豆乳(成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているもの)	250mL
にがり にがりの種類によって、豆乳に対する使用量が異なります。 にがりに表示されている豆乳に対する使用量で、**豆乳250mLに見合う分量**を使います。	
アルミホイル	

❶水タンクに水を入れる。(満水ライン)

❷豆乳(冷蔵)に、にがりを加えて混ぜ合わせる。

❸耐熱容器(料理写真を参照)2個に2を同量ずつ入れ、アルミホイルでフタをする。

アルミブタの作り方
アルミホイルを容器にかぶせて、しっかり押さえて、いったんはずし、折り目から1cm外をはさみで切る。

❹両面皿(蒸・受皿)に3を並べる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定(押す))を…

手動でするときは
蒸し物(強)で約25分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

手作り豆腐のポイント

- 1度に1～4個までできます。
- 豆乳は、成分無調整の「豆腐が作れる」と記載されているものを使用します。調整豆乳では、うまく仕上がりません。また、豆乳の種類によって仕上がった豆腐の固さが異なる場合があります。
- 容器は、耐熱性の蒸し茶わんやマグカップ、湯のみなどの陶器や耐熱性ガラス容器を使います。
- 4人分を大きな容器でまとめて作らないでください。
- にがりは、種類によって豆乳に対する使用量が異なります。にがりに表示されている分量に従って豆乳250mLに見合う量を入れてください。また、入れ過ぎても少な過ぎても固まらなかったり、分離したりすることがありますので、正確に計量してください。
- 容器の大きさ、形状により仕上がりの異なることがあります。加熱が足りない場合は、延長機能を利用するか、**手動の蒸し物(強)**で様子を見ながら加熱を追加してください。

バリエーション［ 手作り豆腐 ］

● 加熱は「手作り豆腐」と同じ要領です。

ごま風味

手作り豆腐の3の耐熱容器1個について、市販のしゃぶしゃぶ用ごまダレ小さじ1を加えて混ぜ、加熱する。加熱後、ごま適量を散らす。

梅風味

手作り豆腐の3の耐熱容器1個について、中くらいの大きさの梅干し1個(約12gのもの)を種を取って細かくちぎり、半量を加えて加熱する。加熱後、残りの半量を散らす。
※梅干しを入れた後かき混ぜ過ぎたり、また、梅干しの入れ過ぎ、梅干しの種類により、固まりにくい場合があります。

そのまま温奴

*奴は本来、四角く切った豆腐のことを言います。
手作り豆腐の3の耐熱容器1個について、市販のチューブ入りおろししょうがを2cmと小口切りした青ねぎ適量を加えて混ぜ、加熱する。

豆花(トゥファ)

*ほんのり甘い、口あたりのよいデザートです。
手作り豆腐の3の耐熱容器1個について、砂糖小さじ2を加えて混ぜ、加熱する。加熱後、シロップ(下記)をかけ、お好みで冷蔵室で冷やしてからいただく。
●シロップの作り方(2人分)…耐熱容器に水25mLと砂糖大さじ2/3を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。手動のレンジ1000Wで約30秒加熱する。加熱後、混ぜて砂糖を溶かす。

豆乳卵豆腐

◆123kcal

材料（2人分）	mL=cc
豆乳（成分無調整）	250mL
卵	M1個
みりん	大さじ1
塩	小さじ1/4
A	
┌だし汁	25mL
└薄口しょうゆ、みりん	各小さじ1/2
アルミホイル	

＊1〜4個までできます。

❶水タンクに水を入れる。（満水ライン）

❷卵をよく溶きほぐして豆乳でのばし、みりん、塩を加えて混ぜ、こす。

❸手作り豆腐の（104ページ）3〜5と同じようにする。加熱後、粗熱をとってから冷蔵室で冷やす。

❹耐熱容器にAを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。　次の操作をする。

加熱後、冷まして卵豆腐の容器に等分にかける。

※お好みで木の芽をのせてもよいでしょう。

雪見豆腐

◆59kcal

材料（2人分）	
大根	100g
だし昆布（3cm角）	2枚
絹ごし豆腐	1/2丁（150g）
A	
┌だし汁	1/2カップ
│みりん	小さじ1
│薄口しょうゆ	小さじ1/4
└塩	少々

❶水タンクに水を入れる。（満水ライン）

❷大根はすりおろしてから水気をきる。

❸耐熱性の器に昆布を敷いて、4等分に切った豆腐、2を等分に入れ、混ぜ合わせたAをかける。

❹両面皿（蒸・受皿）に3をのせる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱つまみ 決定(押す) を…

豆腐のわかめ蒸し

◆155kcal

材料（2人分）	
もめん豆腐	1丁（300g）
たらこ	1/2腹（25g）
酒	大さじ1/2
わかめ（もどしたもの）	40g
えのきだけ	1/2袋（50g）
青ねぎ、ポン酢しょうゆ	各適量

❶水タンクに水を入れる。（満水ライン）

❷豆腐は2cm角に切り、たらこは身をしごき出し、酒でのばす。

❸わかめ、えのきだけは3cm長さに切ってボールに入れ、2のたらこを加えて混ぜ合わせる。

❹耐熱性の器に、2の豆腐を等分に入れて3を等分にのせる。

❺両面皿（蒸・受皿）に4をのせる。

❻5を上段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱つまみ 決定(押す) を…

加熱後、青ねぎ、ポン酢しょうゆをかける。

蒸しどりのサラダ仕立て

◆177kcal

材料(2人分)	mL=cc
とりむね肉	150g
塩、こしょう	各適量
酒	15mL
白ねぎ(細切り)	1/2本
にんじん(細切り)	15g
貝割れ菜	適量
ドレッシング	
しょうゆ、酢	各大さじ1
ごま油	大さじ1/2
粒マスタード	小さじ1/2

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(満水ライン)

❷とりは身の厚いところを切り開き、塩、こしょうする。底の平らな浅い耐熱容器にとりを重ならないように並べて、酒をかけて2〜3分おく。

❸両面皿(蒸・受皿)に2の容器をのせる。

❹3を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニューつまみ 決定(押す) を…

回す ヘルシーメニュー 押す
↓
回す 肉や魚の蒸し物 押す
↓
回す 分量を選ぶ 押す
↓
スタート 加熱開始

回す (約30秒以内) しっかり

手動でするときは
蒸し物(強)で約16分(4人分は約18分)

❺加熱後、そぎ切りにして器に盛り、野菜をこんもりとのせて、混ぜ合わせたドレッシングをかける。

蒸しどりのカシューナッツソース

◆201kcal

材料(2人分)	mL=cc
とりもも肉(皮なし)	1枚(200g)
塩、こしょう	各適量
酒	20mL
ソース	
カシューナッツ	20g
しょうゆ、酢	各小さじ2 1/4
白ねぎ(みじん切り)	大さじ1/2
しょうが、にんにく(みじん切り)	各小さじ1/2
ごま油	小さじ2/3
一味とうがらし	少々

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(満水ライン)

❷とりは半分に切って身の厚いところを切り開き、塩、こしょうをする。底の平らな浅い耐熱容器にとりを重ならないように並べて、酒をかけて2〜3分おく。

❸両面皿(蒸・受皿)に2の容器をのせる。

❹3を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニューつまみ 決定(押す) を…

回す ヘルシーメニュー 押す
↓
回す 肉や魚の蒸し物 押す
↓
回す 分量を選ぶ 押す
↓
スタート 加熱開始

回す (約30秒以内) しっかり

加熱後、そぎ切りにして器に盛り、混ぜ合わせたソースをかける。

手動でするときは
蒸し物(強)で約16分(4人分は約18分)

白身魚のねぎとろ蒸し

◆174kcal

材料(2人分)	
白身魚	2切れ(1切れ80g)
青ねぎ	1 1/2本
山いも	50g
塩	小さじ1/4
ポン酢しょうゆ	適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(満水ライン)

❷白身魚は皮に切りこみを入れて塩(分量外)をふり、下味をつける。

❸青ねぎは小口切りにし、山いもはすりおろしてボールに入れ、塩を加えて混ぜ合わせる。

❹2を底の平らな浅い耐熱容器に入れて3をかける。

❺両面皿(蒸・受皿)に4の容器をのせる。

❻5を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニューつまみ 決定(押す) を…

回す ヘルシーメニュー 押す
↓
回す 肉や魚の蒸し物 押す
↓
回す 分量を選ぶ 押す
↓
スタート 加熱開始

回す (約30秒以内) しっかり

手動でするときは
蒸し物(強)で約16分(4人分は約18分)
加熱後、皿に分け入れてポン酢しょうゆをかける。

自動メニュー
ヘルシーメニュー
肉や魚の蒸し物（ひかえめ）
水位 満水ライン
上段（蒸・受皿）
蒸し
約5分

えびのサラダ

◆177kcal

材料（2人分）	mL＝cc
らっきょう（酢漬け・甘くないもの）	50g
レタス	60g
えび（小さめのもの）	100g
白ワイン	25mL
フレンチドレッシング（市販のもの）	大さじ1½

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（満水ライン）

❷らっきょうは粗みじん切りにする。レタスは細切りにして水にさらしておく。

❸小えびは背わたを取り、底の平らな浅い耐熱容器に入れて白ワインを加える。

❹両面皿（蒸・受皿）に3の容器をのせる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニューつまみ（決定（押す））を…

回す ヘルシーメニュー 押す
回す 肉や魚の蒸し物 押す
回す 分量を選ぶ 押す
スタート 加熱開始
回す（約30秒以内） ひかえめ

手動でするときは
蒸し物（強）で約5分（4人分は約6分）

❻加熱後、殻をとる。

❼2のらっきょうと6をボールに入れ、フレンチドレッシングを加えて混ぜ合わせ、味をなじませる。

❽皿に水気をきったレタスを敷き、7を盛る。

ぶりの酢煮

◆218kcal

材料（2人分）	
ぶり	2切れ（1切れ80g）
A	
酒	大さじ1½
塩	少々
B	
だし汁	¼カップ
米酢	大さじ2
砂糖、酒	各小さじ1
薄口しょうゆ	大さじ1
白ねぎ、おろししょうが	各適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（満水ライン）

❷ぶりは、1切れを3等分して底の平らな浅い耐熱容器に重ならないように並べ、Aをかけて10分ほどおく。

❸両面皿（蒸・受皿）に2の容器をのせる。

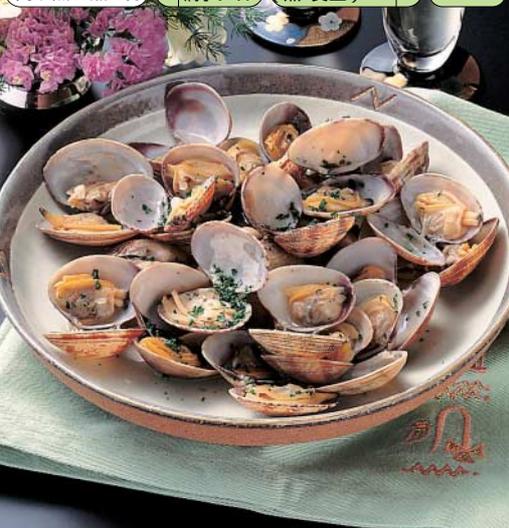
❹3を上段に入れる。　次の操作をする。

手動でするときは
蒸し物（強）で約9分（4人分は約12分）
加熱後、器に盛る。

❺Bをひと煮立ちさせて、ぶりにかける。細切りにした白ねぎとおろししょうがをのせる。

アドバイス…さわらでもおいしくできます。

自動メニュー
ヘルシーメニュー
肉や魚の蒸し物
水位 満水ライン
上段（蒸・受皿）
蒸し
約9分

自動メニュー
ヘルシーメニュー
肉や魚の蒸し物
水位 満水ライン
上段（蒸・受皿）
蒸し
約9分

あさりの酒蒸し

◆26kcal

材料（2人分）	mL＝cc
あさり	200g
酒	25mL
（酒のかわりに白ワインでもよいでしょう）	

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる（満水ライン）

❷あさりは塩水にしばらくつけて砂を出す。

❸底の平らな浅い耐熱容器にあさりを重ならないように入れ、酒をふる。

❹両面皿（蒸・受皿）に3の容器をのせる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

手動でするときは
蒸し物（強）で約9分（4人分は約12分）

オクラのささ身巻き

◆82kcal

材料（2人分）

ささ身	2本（100g）
もろみ	大さじ1
オクラ	4本

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（満水ライン）

❷ささ身は縦半分に観音開きにし、めん棒で軽くたたき、薄くのばす。

❸2の両面にもろみをぬる。

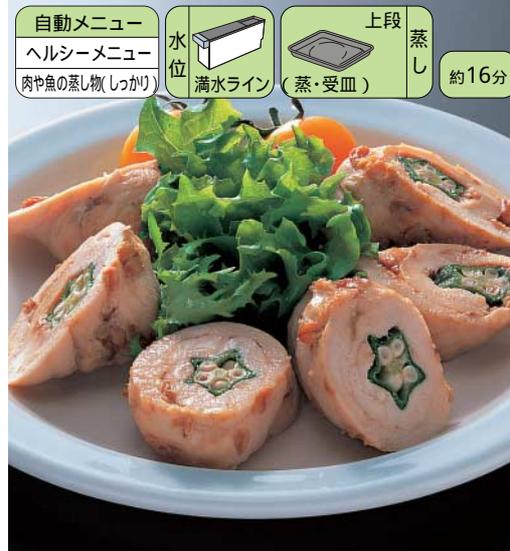
❹3のささ身を1本ずつラップの上に広げ、がくを取ったオクラを2本ずつ並べて手前から巻き、底の平らな浅い耐熱容器にのせる。

❺両面皿（蒸・受皿）に4の容器をのせる。

❻5を上段に入れる。次の操作をする。

自動メニューつまみ（決定（押す））を…

回す ヘルシーメニュー 押す
↓
回す 肉や魚の蒸し物 押す
↓
回す 分量を選ぶ 押す
↓
スタート 加熱開始

回す（約30秒以内） しっかり

手動でするときは

蒸し物（強）で約16分（4人分は約18分）

あじのハーブ蒸し

◆105kcal（1/4量）

材料（2人分）

あじ	中1尾（1尾140g）
だし昆布（7cm角）	1枚
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
A	
白ワイン	大さじ1 1/2
酢	大さじ1/2
オレガノ（ドライ）、バジル（ドライ）	各適量
好みの野菜	適量

＊4人分も自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（満水ライン）

❷あじは3枚におろす。底の平らな浅い耐熱容器にだし昆布を敷き、あじを並べて、塩、こしょうをし、Aをかけて2～3分おく。

❸両面皿（蒸・受皿）に2の容器をのせる。

❹3を上段に入れる。　次の操作をする。

手動でするときは

蒸し物（強）で約9分（4人分は約12分）

好みの野菜とともに盛り、蒸し汁をかける。

いわしと野菜のマリネ

◆474kcal

材料（2人分）

いわし	2尾（1尾100g）
好みのハーブ（タイム、ローズマリーなど）	適量
トマト	1/2個
オリーブ（緑、黒）	各1個
パプリカ（黄）	10g
A	
オリーブオイル	大さじ4
レモン汁	1/4個分
塩、黒こしょう	少々

❶水タンクに水を入れる。（中ライン）

❷いわしは頭を落とし、開いて内臓と中骨を取る。

❸予熱する。（付属品・食品は入れません）　次の操作をする。

❹トマトは角切りにし、オリーブとパプリカは小切りにし、Aとよく混ぜ合わせておく。

❺予熱が完了すれば、両面皿（蒸・受皿）に油をぬった調理網をのせて2を皮を下にして並べ、好みのハーブを散らし、上段に入れる。スタートを押す。

加熱後、器に盛ったいわしに4をかける。

炒り大豆ご飯

◆387kcal（1/4量）

材料（米2カップ分）	mL=cc
大豆	80g
米	2カップ（340g）
水	540～560mL
A	
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1

＊米1～2カップまで自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。（満水ライン：大豆を炒る加熱と、炊飯加熱の両方に必要な水量）

❷両面皿（角皿）に大豆を広げる。

❸2を上段に入れる。　次の操作をする。

❹加熱後、大豆を取り出しておく。

❺洗った米は底の平らな深い耐熱容器に入れ、分量の水とAと大豆も加える。耐熱性のフタをする。（水に浸しておく必要はありません。すぐに加熱できます。）

❻両面皿（角皿）に5をのせる。

❼6を下段に入れる。　次の操作をする。

自動メニューつまみ 決定（押す） を…

スタート 加熱開始

自動メニュー ヘルシーメニュー ヘルシーご飯 ／ 水位 中ライン ／ 下段（角皿） 炊き上げ ／ 約30分（1カップ）

手動でするときは
煮こみで約35分（1カップは約30分）

❽加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて、フタをして約10分蒸らす。

ひじきご飯

◆315kcal（1/4量）

材料（米2カップ分）	mL=cc
ひじき（乾燥）	5g
にんじん	50g
米	2カップ（340g）
A	
水	480～500mL
しょうゆ	小さじ2
みりん	小さじ1
塩	小さじ1/3

＊米1～2カップまで自動でできます。

❶タンクに水を入れる（中ライン）

❷ひじきは、たっぷりの水にしばらくつけてもどす。にんじんは小さめの短冊切りにする。

❸洗った米は、底の平らな深い耐熱容器に入れ、Aと水気をよく絞ったひじき、にんじんを加えて耐熱性のフタをする。（水に浸しておく必要はありません。すぐに加熱できます。）

❹両面皿（角皿）に3をのせる。

❺4を下段に入れる。次の操作をする。

手動でするときは
煮こみで40～45分（1カップは約35分）

❻加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけてフタをして約10分蒸らす。

にんじんご飯

◆326kcal

材料（米2カップ分）	mL=cc
にんじん	1本（200g）
米	2カップ（340g）
にんじんのしぼり汁＋水	540～560mL
固形ブイヨン	2個

＊米1～2カップまで自動でできます。

❶水タンクに水を入れる（中ライン）

❷にんじんはすりおろし、手でしぼってしぼり汁とおろしにんじんに分ける。

❸洗った米は、底の平らな深い耐熱容器に入れ、2のしぼり汁と水を合わせた分量の水、砕いた固形ブイヨン、おろしにんじんを加えて耐熱性のフタをする。（水に浸しておく必要はありません。すぐに加熱できます。）

❹両面皿（角皿）に3をのせる。

❺ひじきご飯（上記）の5～6と同じようにする。

自動メニュー ヘルシーメニュー ヘルシーご飯(しっかり) 水位 中ライン 下段(角皿) 炊き上げ 約35分(1カップ)

あさりご飯

◆348kcal

材料(米2カップ分)

米	2カップ(340g)
わかめ	40g
A	
あさりの水煮(缶詰)	100g
あさりの缶汁+だし汁	480〜500mL
薄口しょうゆ、みりん	各大さじ1

＊米1〜2カップまで自動でできます。

❶水タンクに水を入れる(中ライン)

❷洗った米は、底の平らな深い耐熱容器に入れ、Aを加えて耐熱性のフタをする。(水に浸しておく必要はありません。すぐに加熱できます。)

❸両面皿(角皿)に2をのせる。

❹3を下段に入れる。次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定(押す))を…

回す ヘルシーメニュー 押す
回す ヘルシーご飯 押す
回す 分量を選ぶ 押す
スタート 加熱開始
回す(約30秒以内) しっかり

手動でするときは
煮こみで40〜45分(1カップは約35分)

❺加熱後、小切りにしたわかめを加え、全体を混ぜて乾いたフキンをかけて、フタをして約10分蒸らす。

ご飯

◆151kcal(1カップの1/4量) mL=cc

材料

米の量	水の量
1カップ(170g)	270mL〜290mL
2カップ(340g)	540mL〜560mL

＊米1〜2カップまで自動でできます。

❶水タンクに水を入れる。(中ライン)

❷洗った米は底の平らな深い耐熱容器に入れ、分量の水を加えて耐熱性のフタをする。(水に浸しておく必要はありません。すぐに加熱できます。)

❸両面皿(角皿)に2をのせる。

❹3を下段に入れる。 次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定(押す))を…

回す ヘルシーメニュー 押す
回す ヘルシーご飯 押す
回す 分量を選ぶ 押す
スタート 加熱開始

手動でするときは
煮こみで約30分(2カップは約35分)

❺加熱後、全体を混ぜ、乾いたフキンをかけて、フタをして約10分蒸らす。

自動メニュー ヘルシーメニュー ヘルシーご飯 水位 中ライン 下段(角皿) 炊き上げ 約30分(1カップ)

自動メニュー ウォーターあたため ごはん(常温)(あつめ) 水位 満水ライン 上段(蒸・受皿) 蒸し 約8分

うなぎの蒸し寿司

◆437kcal

材料(2人分) mL=cc

干ししいたけ(もどす)	2枚
A	
干ししいたけのもどし汁	40mL
しょうゆ	小さじ1
砂糖	小さじ2
すしめし	
あたたかいごはん	360g
酢	大さじ1 1/2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
うなぎ(そぎ切り)	50g
えび	2尾
錦糸卵	適量
絹さや	6枚

＊1〜4人分まで自動でできます。

ヘルシーメモ

うなぎは"栄養の宝庫"と言われるように、ビタミンA、B1、B2、D、E、カルシウムなどが豊富で、かば焼き1人前(50g)で1日のビタミンAの所要量を満たし、Dの所要量の90%を摂ることができます。特に旬の7月下旬の土用にうなぎを食べる習慣は、栄養的にみても夏バテ防止に効果的です。ヘルシオでふっくら蒸して、おいしく召し上がれ。

❶水タンクに水を入れる。(満水ライン)

❷干ししいたけは、細切りにして大きめの耐熱容器にAとともに入れ、フタをせずに庫内中央に置く。 次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定(押す))を…

回す レンジ 押す
1000W 押す
回す 約50秒 スタート 加熱開始

(煮汁は、残しておく。)えびは殻と背ワタを取る。

❸すしめしの材料を合わせ、しいたけの煮汁大さじ1 1/2を加えて切るように混ぜる。耐熱性の器にすしめしを2等分して盛り、錦糸卵、うなぎ、しいたけ、えび、絹さやを彩りよくのせる。

❹両面皿(蒸・受皿)に3をのせる。

❺4を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定(押す))を…

回す ウォーターあたため 押す
回す ごはん(常温) 押す
回す 分量を選ぶ 押す
スタート 加熱開始
回す(約30秒以内) あつめ

手動でするときは
蒸し物(強)で約8分

パエリア

◆540kcal

材料（4人分）	mL=cc
米	1 1/2カップ（260g）
サフラン	小さじ1/2
いか	100g
えび	120g
ベーコン（1cm幅に切る）	3枚
玉ねぎ（みじん切り）	1/2個（100g）
にんにく（みじん切り）	ひとかけ
ピーマン（小切り）	100g
オリーブオイル	大さじ2
とりぶつ切り肉	200g
あさり	200g
水	約1カップ
白ワイン	50mL
塩	小さじ1
アルミホイル	

❶水タンクに水を入れる。（満水ライン）

❷米は洗って適量の水に約10分間つけておく。サフランは大さじ1の水につけておく。

❸いかは輪切りに、えびは殻のまま背に切り込みを入れ、背ワタを取る。

❹熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、えび、いか、あさり、ピーマンを加えてフタをし、あさりの口が開くまで炒める。フライパンから取り出し、具と煮汁に分けておく。

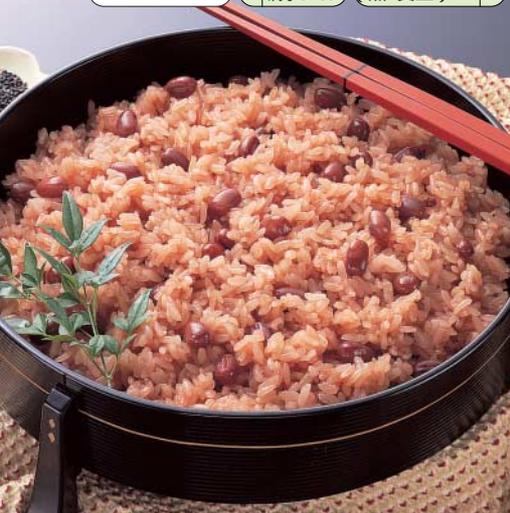
❺熱したフライパンにオリーブオイル大さじ1を入れ、にんにく、とり肉、ベーコンを入れて、とり肉の色が変わるまで炒める。玉ねぎ、水気をきった米を加えて玉ねぎと米が透き通るまでさらに炒める。

❻5に、4の煮汁と水をたして1カップにしたもの、白ワイン、サフラン（汁ごと）、塩を加え、弱火で水気がほとんどなくなるまで炒める。

❼両面皿（角皿）の中央に6をのせて、直径21cmの円形に広げ、アルミホイルで表面全体をしっかりおおう。

※空気の抜け道があると、乾燥しますので、きっちりおおいます。
※4の具は加熱後に加えます。

❽7を上段に入れる。　次の操作をする。

加熱後、あたためた4の具を加えて全体をよく混ぜ合わせる。

赤飯

◆345kcal（1/4量）

材料（米2カップ分）	mL=cc
もち米	2カップ（340g）
あずき	50g
あずきのゆで汁（たりないときは水を加える）	260mL

❶水タンクに水を入れる。（満水ライン）

❷あずきをゆでる。（ゆで汁は残しておく）底の平らな深い耐熱容器に洗ったもち米とあずきのゆで汁（たりないときは水を加える）を入れ、約1時間つけ、ゆでたあずきを加える。

❸両面皿（蒸・受皿）に2をのせる。

❹3を上段に入れる。　次の操作をする。

加熱後、全体を混ぜ、延長で約11分加熱し、庫内で約10分蒸らす。

おかゆ

◆151kcal

材料（2人分）	
米	1/2カップ（85g）
水	5カップ

❶洗った米は深めの耐熱容器に入れ、分量の水を加えて、約30分つけておく。

❷1をフタをせずに庫内中央に置く。

次の操作をする。

加熱後、延長機能を使って約10分に合わせ、スタートを押す。

モーニングメニュー

一日の始まりをバリエーション豊かなモーニングメニューがサポートします。

操作

自動メニューつまみ（決定（押す））を…

回す セットメニュー 押す → 回す モーニングメニュー 押す → スタート 加熱開始

※どの組み合わせの場合でも、**両面皿（蒸・受皿）**に調理網をのせて食品をのせ、**上段**に入れます。
水タンクに水を**低ライン**まで入れて加熱操作は下記のようにします。

基本セット トースト（パンメニュー）＆ アスパラガスのベーコン巻き（サブメニュー）＆ 目玉焼き（サブメニュー）

〔324kcal〕

材料:2人分
- 食パン（4～6枚切り）……2枚
- アスパラガス……4本
- ベーコン（半分に切る）……2枚
- 卵……2個
- アルミケース……6枚

1. アスパラガスは固い部分を落とし、3等分の長さに切る。ベーコンで巻いてつまようじで止めてアルミケースに入れる。
2. 両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせアルミケースを2枚重ねて2組のせて卵を割り入れる。食パンを奥に並べ、1ものせる。
※卵の下にハムやベーコンを敷いてもよいでしょう。

3. 2を上段に入れる。　上記の操作をする。

モーニングメニュー バリエーション

りんごトースト（パンメニュー）＆ポテトサラダカップ（サブメニュー）

〔223kcal〕

材料:2人分

*りんごトースト
- りんご……1/2個
- バター……10g
- 砂糖（または、はちみつ）…適量
- シナモン…適量（好みで）
- 食パン（6枚切り）…2枚
- バター……適量

*ポテトサラダカップ
- ポテトサラダ……適量（アルミケースに入るくらい）
- ピザ用チーズ……適量
- パン粉、パセリ…各少々（あれば）
- アルミケース……2枚
- アルミホイル

1. りんごは芯を取り、皮つきのまま、縦5㎜幅にスライスする。
2. アルミホイルで舟型を作り、りんごを少しずつずらして並べる。その上にバターをちぎってまんべんなくのせ、砂糖（または、はちみつ）をかける。
3. アルミケース（ココットでも可）2枚にポテトサラダを2等分して入れ、上にチーズをのせる。あればパン粉を散らす。
4. 両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせ、2、3、食パンをのせる。

5. 加熱後、トーストにバターをぬり、焼きりんごをのせる。好みで、シナモンをふる。ポテトサラダカップにパセリを散らす。

卵とウィンナーのロールサンド（パンメニュー）

〔396kcal〕

材料:2人分

スクランブルエッグ
- 卵……1個
- ピザ用チーズ…大さじ1
- 牛乳……大さじ1
- ミックスベジタブル……大さじ1
- 塩、こしょう……各少々
- マヨネーズ……適量

- ウィンナー……2本（軽く切り込みを入れる）
- ロールパン……4個
- トマトケチャップ、マスタード……各適量
- アルミケース……1枚

1. マヨネーズ以外のスクランブルエッグの材料を全てココット型に入れ、混ぜ合わせる。ウィンナーはアルミケースに並べてのせる。ロールパンはたてに切りこみを入れておく。
2. 両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせ、1、ロールパンをのせる。

3. 加熱後、ココット型の卵に、マヨネーズを適量加えて混ぜ、スクランブルエッグにする。ロールパンに、卵、ウィンナーをはさみ、ウィンナーのほうにトマトケチャップとマスタードをかける。

モーニングメニューのコツとポイント

自動メニュー	水位	上段	焼き上げ	
セットメニュー モーニングメニュー	低ライン	（蒸・受皿）アミ		約10分

※調理網にのれば、パンメニューとサブメニューはどんな組み合わせでも加熱できます。
※手動でするときは、ウォーターグリル・予熱なしで約10分を目安に加熱してください。

〈食パンだけをトーストする場合〉
手動のウォーターグリル・予熱なしで1枚（8～9分）、4枚（10～11分）を目安に加熱してください。

グラタンパン（パンメニュー）＆おさつマーマレード（サブメニュー）

〔632kcal〕

材料:2人分

*グラタンパン
ロールパン…………4個
卵……………………2個
ツナ（缶詰）………80g
塩、こしょう…………少々
ピザ用チーズ……適量

*おさつマーマレード
さつまいも………100g
マーマレード…大さじ2
バター……………20g

1. ロールパンは、上の約3㎜を水平に切り、外側を破らないように中身をくりぬく。（切ったパンはフタにするので残しておく。）
2. 1の中に、卵、汁気をきったツナ、くり抜いたパン、塩、こしょうを混ぜたものを入れ、上にピザ用チーズを散らして切ったフタを上にのせる。
3. さつまいもはよく洗い、皮つきのまま3㎜の薄切りにし、耐熱容器に並べ、上からマーマレードとサイコロ状に切ったバターをのせる。（さつまいもは、できるだけ薄く切る）
4. 両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせ、2、3をのせる。

じゃこトースト（パンメニュー）＆ほうれん草ココット（サブメニュー）

〔556kcal〕

材料:2人分

*じゃこトースト
食パン………………2枚
マヨネーズ……大さじ2
ちりめんじゃこ……20g
味つけのり………適量
ピザ用チーズ……80g

*ほうれん草ココット
ほうれん草………100g
ベーコン
………1枚（1㎝幅に切る）
卵……………………2個
塩、こしょう……各少々

1. ほうれん草は3㎝長さに切り、軽く塩をして水分が出るまでよくもむ。
2. 食パンにマヨネーズをぬって、ちりめんじゃこ、味つけのり（手で小さくちぎる）、ピザ用チーズの順に等分してのせる。
3. ココット型2個に水気をしぼったほうれん草とベーコンを2等分して入れ、真ん中にくぼみを作り、そこに卵を1個ずつ割り入れ塩、こしょうする。
4. 両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせ、2、3をのせる。

ミートサンド（パンメニュー）＆プチトマトのベーコン巻き（サブメニュー）

〔422kcal〕

材料:2人分

*ミートサンド
牛ひき肉…………100g
ピーマン…2個（せん切り）
薄力粉…………大さじ1
トマトケチャップ……大さじ3
ウスターソース…小さじ1
塩、こしょう………各少々
食パン……2枚（8枚切り）
アルミホイル

*プチトマトのベーコン巻き
らっきょう…………8個
ベーコン…2枚（半分に切る）
プチトマト…………4個
塩、こしょう………各少々
パセリ………………少々
アルミケース………2枚

1. 食パン以外のミートサンドの材料をすべて混ぜ合わせ、アルミホイルで舟形を作った中にまんべんなくのせる。
2. つまようじでらっきょうを2個ずつ刺し、ベーコンで巻いたプチトマトを刺す。アルミケースに入れて軽く塩、こしょうする。
3. 両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせ、1、2、食パンをのせる。

4. 加熱後、トーストに好みでバターなどをぬり、肉をたっぷりはさむ。プチトマトのベーコン巻きに刻みパセリをふる。

お弁当メニュー

お好みの組み合わせで、彩り・栄養もバランスのとれた手作りランチができます。

操　作

※どの組み合わせの場合でも、**両面皿（角皿）**にのせ、**上段**に入れます。
水タンクに水を**低ライン**まで入れて加熱操作は下記のようにします。

自動メニューつまみ（決定（押す））を…

 回す　セットメニュー　 押す → 回す　お弁当メニュー　押す → スタート　加熱開始

ささ身ロール

チーズ
材料:1人分　〔122kcal〕
ささ身…1本　塩、こしょう…少々
プロセスチーズ…20g
味つけのり…2枚

アスパラガス
材料:1人分　〔57kcal〕
ささ身…1本　アスパラガス…1本
塩、こしょう…少々

梅おかか
材料:1人分　〔90kcal〕
ささ身…1本　塩、こしょう…少々
A［梅肉…20g（梅干し　1～2個分）
　かつお節……………………1パック
　みりん………………………小さじ1］

❶ささみは筋を取って身の厚いところを開いて、塩、こしょうをする。
［チーズ］1に味つけのり、プロセスチーズをのせて端から巻いてしっかり包む。
［アスパラガス］アスパラガスは固い部分を切り落とし、1にのせ端から巻いてしっかり包む。
［梅おかか］1に混ぜ合わせたAをぬり、端から巻いてしっかり包む。

かぼちゃサラダ

材料:1人分　〔155kcal〕
かぼちゃ…50g
A［ツナ……………………大さじ1
　マヨネーズ……大さじ1/2
　コーヒーフレッシュ…1個分
　塩、こしょう…………少々］

❶かぼちゃは皮をむいて、1cm角に切り、耐熱容器に入れて、加熱する。
❷加熱後、混ぜ合わせたAとあえる。

肉巻きブロッコリー&トマト

材料:1人分　〔121kcal〕
豚肩ロース肉（薄切り）…4枚
塩、こしょう…少々
ブロッコリー…2房
トマト（1個を8等分にくし切りにしたもの）…2切れ

❶豚肉に塩、こしょうで下味をつける。ブロッコリーは水でさっと洗い、塩をふる。
❷ブロッコリー、トマトに豚肉を巻きつける。

エリンギのベーコン巻き

材料:1人分　〔172kcal〕
エリンギ…1本　ベーコン…1～2枚
塩、こしょう…少々

❶エリンギは縦半分、もしくは大きければ1/3くらいに切る。ベーコンは半分の長さに切り、塩、こしょうする。
❷エリンギの軸にベーコンを巻き、つまようじで巻き終わりをとめる。

まいたけのきんぴら

材料:1人分　〔96kcal〕
まいたけ…1/2パック
しめじ…1/2パック　油揚げ…1/4枚
A［しょうゆ…………小さじ2
　砂糖……………小さじ1
　ごま油…………小さじ1
　七味……………………少々］

❶まいたけは細かくさいて、しめじは小房に分ける。油揚げは5mm幅に切る。
❷耐熱容器に1を入れ、Aを加えてよく和える。

ヘルシー大学いも

材料:1人分　〔134kcal〕
さつまいも…50g　黒ごま…適量
A［はちみつ………大さじ1/2
　砂糖……………大さじ1
　しょうゆ………小さじ1/2
　酢……………………数滴］

❶さつまいもは皮をむき、2～3mmの厚さに切る。
❷アルミホイルで舟形をつくって、1をできるだけ重ならないように並べる。耐熱容器にAを混ぜ合わせ、さつまいもと同じく加熱する。
❸加熱後、Aをさつまいもにからめ、黒ごまを適量ふる。

牛肉ときのこのソース炒め

材料:1人分　〔185kcal〕
牛薄切り肉…60g　しめじ…1/2パック
A［ウスターソース……小さじ1
　しょうゆ……………小さじ1
　酒……………………小さじ1］

❶牛肉は食べやすく切り、しめじは小房に分ける。
❷耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。

かんたんチンジャオ

材料:1人分　〔226kcal〕
焼肉用牛肉…3～4枚（65g）
ピーマン…1個　塩、こしょう…少々
A［砂糖…………………大さじ1
　しょうゆ…………小さじ2
　ごま油…………小さじ1/2
　白ごま…………………適量］

❶牛肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。ピーマンは種とへたを取り細切りにする。
❷耐熱容器に1を入れ、Aを加えて混ぜる。

豚肉と高菜の混ぜごはん（具）

材料:1人分　〔117kcal〕
豚もも肉（薄切り）…50g　ごはん…適量
塩、こしょう…少々　高菜漬け…30g
A［酒……………………大さじ1/2
　しょうゆ……………小さじ1
　砂糖…………………小さじ1/4］

❶豚肉は細切りにして、塩、こしょうで下味をつける。高菜漬けは水で軽く洗い、水気をしぼって細かくきざむ。
❷耐熱容器に1を入れ、Aを加えてよく混ぜる。
❸加熱後、ごはんに混ぜこむ。

お弁当メニューのコツとポイント

自動メニュー	水位		上段	焼き上げ	
セットメニュー お弁当メニュー		低ライン	（角皿）		約11分

※両面皿（角皿）にのれば、どんな組み合わせでも加熱できます。
※耐熱容器は左の写真を参考に底の平らな浅めのものをお使いください。
※手動でするときは、ウォーターグリル・予熱なしで約11分を目安に加熱してください。

（とりそぼろ）と（炒り卵）を同時に作ってごはんにのせると"2色ごはん"ができます。

とりそぼろ

材料:1人分　〔121kcal〕
とりひき肉…50g
A［酒……………………小さじ1½
砂糖……………………小さじ2
しょうゆ…………小さじ1½］

❶耐熱容器に材料を入れてよく混ぜる。
❷加熱後、そぼろ状になるようにかき混ぜる。
❸お弁当に詰めたごはんの上にのせる。

炒り卵

材料:1人分　〔163kcal〕
卵…2個
A［砂糖………小さじ1
塩………小さじ¼］

❶耐熱容器に卵を割りほぐし、Aを加えてよく混ぜる。
❷加熱後、炒り卵状になるようにかき混ぜる。
❸お弁当に詰めたごはんの上にのせる。

じゃがいものカレーソテー

材料:1人分　〔166kcal〕
じゃがいも…½個　にんじん…⅛本
A［しょうゆ…………………大さじ1
砂糖………………………小さじ2
サラダ油 ……………小さじ1
カレー粉…………小さじ½］

❶じゃがいも、にんじんはマッチ棒くらいの棒状に切る。
❷耐熱容器に1を入れ、Aを加えて、混ぜ合わせる。

タラモサラダ

材料:1人分　〔183kcal〕
じゃがいも…½個
A［たらこ……………¼腹
マヨネーズ……大さじ1
塩、こしょう………少々］

❶じゃがいもは細い千切りにし、耐熱容器に入れて加熱する。
❷たらこは薄皮に切り目を入れて中身をしごきだし、マヨネーズ、塩、こしょうと混ぜあわせ、加熱後の1とあえる。

油揚げのチーズ巻き

材料:1人分　〔121kcal〕
油揚げ…½枚　プロセスチーズ…20g
青じそ…2枚　みそ…適量

❶油揚げは半分に切り、袋状にしたら、両端を切り落として1枚の長方形に開く。
❷青じそは片面にみそを薄くぬり、1に広げてのせる。
❸チーズをのせ、端から巻いて、巻き終わりをつまようじでとめる。

豚肉の甘辛炒め

材料:1人分　〔242kcal〕
豚肩ロース肉（薄切り）…70g
塩、こしょう…少々
マーマレード…大さじ1
しょうゆ…小さじ2

❶豚肉は食べやすい大きさに切り、塩、こしょうで下味をつけ、マーマレード、しょうゆを加えて混ぜる。

冷凍ハンバーグ

材料:1人分　〔116kcal〕
市販のお弁当用冷凍ハンバーグ
………………2個（1個25〜30g）

❶包装（プラスチック容器など）をはずす。
※付属のソースなどは加熱できません。

セサミチキン

材料:1人分　〔178kcal〕
とりもも肉…60g　塩、こしょう…少々
白ごま、黒ごま…適量

❶とり肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。とり肉に、白ごま、黒ごまをそれぞれまぶしつける。
❷耐熱容器（または、アルミケース）にとり肉の皮を上にして入れる。

とりマヨグラタン

材料:1人分　〔229kcal〕
とりもも肉…60g　塩、こしょう…少々
ブロッコリー…2房　粉チーズ…適量
A［マヨネーズ……大さじ1
カレー粉………小さじ½］
アルミケース…2枚

❶とり肉は身の厚いところを開いて4等分に切り、塩、こしょうでしっかり下味をつける。ブロッコリーはさっと水で洗って、軽く塩をふる。
❷アルミケース2枚それぞれにとり肉2切れと、ブロッコリー1房を入れ、上から混ぜ合わせたAをかけ、粉チーズを適量ふりかける。

じゃがいもとベーコンのバターじょうゆ

材料:1人分　〔177kcal〕
じゃがいも…½個　ベーコン…1枚
バター…5g　塩、黒こしょう…少々
しょうゆ…適量

❶じゃがいもは、皮をむいて2〜3mm厚さのイチョウ切りにする。ベーコンは5mm幅に切る。
❷耐熱容器に1を入れ、塩、黒こしょう、しょうゆで下味をつけて、上にバターをのせる。

かぼちゃのきんぴら

材料:1人分　〔100kcal〕
かぼちゃ…50g
A［しょうゆ……………大さじ½
砂糖、ごま油………各小さじ1
七味 ……………………少々］

❶かぼちゃは皮をむいて、2〜3mmの厚さのイチョウ切りにする。
❷耐熱容器に1を入れてAを加え、混ぜ合わせる。

冷凍春巻き

材料:1人分　〔54kcal〕
市販のお弁当用冷凍春巻き
………………2個（1個25〜30g）

❶包装（プラスチック容器など）をはずす。

夕食メニュー

夕食セットは主食とおかずを組み合わせることで、
2人分の食べきり量の夕食を一度につくることができます。

操作

※どの組み合わせの場合でも、**両面皿（角皿）**にのせ、**下段**に入れます。
水タンクに水を**中ライン**まで入れて加熱操作は下記のようにします。

自動メニューつまみ（決定（押す））を…

回す セットメニュー 押す → 回す 夕食メニュー 押す → スタート 加熱開始

どんぶりごはん

2人分を1つの容器で加熱する場合

材料:2人分　mL=cc
小さいどんぶり1個分（1人分）につき、米…1/2カップ（85g）　水…150mL　*2人分用意する
※無洗米を使うと手軽です。その場合、水は1割増しにします。
❶分量の米を洗い、小さいどんぶりに入れて分量の水を加え、アルミホイルでフタをする。（米を浸漬する必要はありません。）
❷加熱後、庫内でそのまま約10分蒸らす。（各写真のごはんは、盛りつけ後のものです。）

どんぶりごはんのポイント

- 耐熱容器は小ぶりのどんぶりか、大きめの茶わんを使います。
- どんぶりごはんだけの加熱なら、上記の夕食メニューの加熱操作で1～4個までできます。
- **市販の釜飯の素を使って、炊き込みごはんも炊けます。**
上記の要領で、どんぶりに米と水を入れたあと、釜飯の素をどんぶり1杯につき、約20gを加えて混ぜ、同じ要領で加熱する。

夕食メニュー バリエーション

どんぶりごはん&さばのみそ煮&焼きなす

さばのみそ煮〔368kcal〕

材料:2人分　mL=cc
- さば……2切れ（1切れ100g）
- 八丁みそ……60g
- 熱湯……120mL
- しょうが（せん切り）……適量
- A 砂糖……大さじ2
- A みりん……大さじ2 1/2
- A 酒……大さじ1 1/2
- オーブン用クッキングペーパー

❶耐熱容器にさばを重ならないように並べる。熱湯で溶いた八丁みそ、混ぜ合わせたAを上からかけて、しょうがを加え、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。

※落としブタをしたところ

焼きなす〔22kcal〕

材料:2人分
- なす……2本（1本100g）
- アルミホイル

❶なすは洗って水気をふき、竹串で数カ所穴を開けてアルミホイルで包む。
❷庫内中央（フラットテーブル）になすを置く。
加熱後、水にとって皮をむき、しょうがしょうゆであえる。
＊写真はトマトと青じそを加え、ドレッシングであえています。

ご注意　アルミホイルで包んだ食品の加熱は、レンジ加熱では絶対にしないでください。

どんぶりごはん&肉じゃが

肉じゃが〔382kcal〕

材料:2人分　mL=cc
- じゃがいも……2個（300g）
- 玉ねぎ……1個（200g）
- 牛薄切り肉……100g
- 水……1 1/2カップ
- A 砂糖……大さじ3
- A 酒……大さじ2
- A みりん……大さじ2
- A しょうゆ……70mL
- オーブン用クッキングペーパー

❶じゃがいもは、6～8つ切りにし、玉ねぎは6つのくし切りにする。牛肉は3～4cm幅に切る。
❷耐熱容器に肉が表面に出ないようにして具を入れる。
水とAを混ぜ合わせ、上からかけてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。

夕食メニューのコツとポイント

自動メニュー	水位	下段	炊き上げ	
セットメニュー 夕食メニュー	中ライン	（角皿）		約40分

どんぶりごはんとさばのみそ煮の場合

※両面皿（角皿）にのれば、ごはんとおかずはどんな組み合わせでも加熱できます。
※クックブック内で紹介している同一メニューと、材料、加熱方法や加熱時間が異なりますが、仕上がりに支障はありません。
※手動でするときは、煮こみで40〜50分を目安に加熱してください。

お願い 糸底がザラザラした容器を両面皿にのせるとキズがつくことがあります。糸底と、両面皿の間にアルミホイルを敷いてください。

どんぶりごはん&里いもの煮物&ホイル焼き

里いもの煮物〔161kcal〕

材料:2人分
里芋…………………………400g
A ┌だし汁……………1カップ
│薄口しょうゆ……大さじ1
│砂糖、みりん…各大さじ1 1/2
└塩………………………少々
ゆずの皮（せん切り）……適量
※好みで盛りつけ後にのせる。
オーブン用クッキングペーパー

❶耐熱容器に全材料を入れて、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。

ホイル焼き〔245kcal〕

87ページの「海の幸のホイル焼き」を参照して、2人分作る。
※写真は、豚ヒレ肉（1人前100g）を1cm厚さに切って塩、こしょうで味つけし、細切り野菜（生しいたけ、にんじん）とともにしょうゆマヨネーズであえ、ピザ用チーズとみつ葉を散らしてホイル焼きにしたものです。

どんぶりごはん&肉豆腐

肉豆腐〔372kcal〕

材料:2人分 mL=cc
牛薄切り肉（ひと口大に切る）
……………………………200g
焼き豆腐（6等分に切る）……
…………………1/2丁（150g）
A ┌しょうゆ、みりん…各40mL
│砂糖……………大さじ3
└水…………………50mL
アルミホイル

❶耐熱容器に肉と豆腐を入れる。Aを混ぜ合わせて上からかけ、（肉ができるだけ汁に漬かるようにし、豆腐も上下を返して汁をからめる）アルミホイルでフタをする。

カレーライス（カレールー&ごはん）

〔724kcal〕

材料:2人分 mL=cc
市販のカレールー……60g
熱湯…………………2カップ
しょうが・にんにく（各みじん切り。チューブ入りでも可）
…………………………適量
バター…………………10g
牛薄切り肉…150g（3〜4cm幅に切り、塩、こしょうで下味つける）
玉ねぎ…………小1個（150g）
にんじん………1/4本（50g）
じゃがいも………1個（150g）
米…………1カップ（170g）
水…………250mL（無洗米の場合は水を1割増しにする）
アルミホイル
オーブン用クッキングペーパー

❶耐熱容器にカレールーを入れ、熱湯でよく溶いておく。
❷玉ねぎは薄切りに、にんじんとじゃがいもは1cm角に切る。
❸熱したフライパンにバターをとかして、しょうが、にんにくとともに牛肉を炒め、野菜も加える。玉ねぎがしんなりして、じゃがいもが半透明になるくらいまで5分ほど炒めたら、1の容器に入れてオーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。
❹分量の米を洗い、別の耐熱容器に入れて分量の水を加え、アルミホイルでフタをする。
❺両面皿（角皿）に3と4をのせる。
❻加熱後、庫内でそのまま約10分蒸らす。

夕食メニュー

操　作

自動メニューつまみ を…

回す セットメニュー 押す → 回す 夕食メニュー 押す → スタート 加熱開始

※どの組み合わせの場合でも、**両面皿（角皿）**にのせ、**下段**に入れます。
水タンクに水を**中ライン**まで入れて加熱操作は下記のようにします。

ハヤシライス（ハヤシルー&ごはん）

〔754kcal〕

材料:2人分　mL=cc

市販のハヤシルー……60g
熱湯………………1/4カップ
サラダ油…………大さじ1
牛薄切り肉（3～4cm幅に切る）
………………………200g
玉ねぎ………小2個（300g）
米…………1カップ（170g）
水………250mL（無洗米の場合は水を1割増しにする）
アルミホイル
オーブン用クッキングペーパー

1. 耐熱容器にハヤシルーを入れ、熱湯でよく溶いておく。玉ねぎは薄切りにする。
2. 熱したフライパンにサラダ油を入れ、牛肉と玉ねぎを炒め、玉ねぎがしんなりしたら1の容器に入れて、オーブン用クッキングペーパーを容器の大きさに切って落としブタにする。
3. 分量の米を洗い、別の耐熱容器に入れて分量の水を加え、アルミホイルでフタをする。
4. 両面皿（角皿）に2と3をのせる。
5. 加熱後、庫内でそのまま約10分蒸らす。

ドライカレー&カレーピラフ

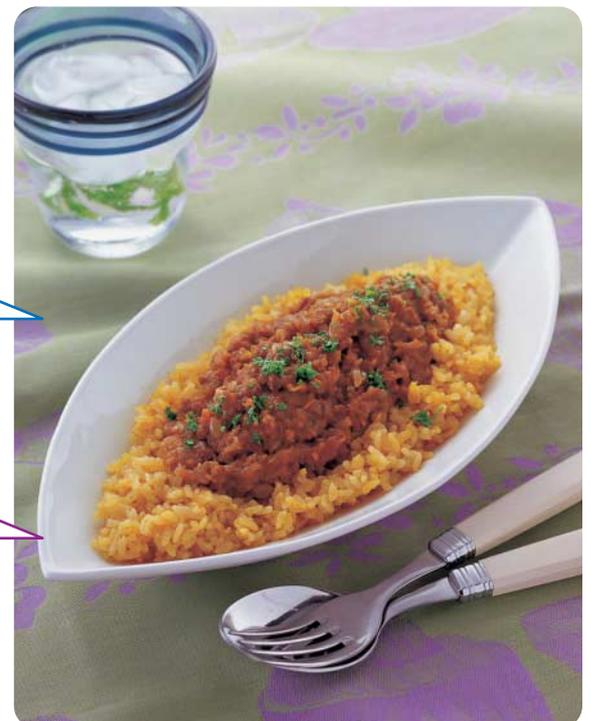
ドライカレー〔135kcal〕

材料:2人分

合びき肉……………150g
玉ねぎ……………1個（200g）
にんじん……………1/2本
ピーマン………………1個
にんにく（チューブ入りでも可）…少々

A
- 薄力粉…………大さじ2
- カレー粉…大さじ1 1/2
- トマトケチャップ…大さじ1 1/2
- ウスターソース…小さじ2
- ブイヨン………1個（湯大さじ2で溶いておく）
- 塩………小さじ1/2強
- こしょう……………少々

アルミホイル

1. 玉ねぎ、にんじん、ピーマン、にんにくを、みじん切りし、合びき肉と混ぜ合わせる。
2. Aを混ぜ合わせ、1に加えてさらによく混ぜ合わせる。
3. 耐熱容器に入れ、アルミホイルでフタをする。

カレーピラフ〔352kcal〕

材料:2人分　mL=cc

米……………1カップ（170g）

A
- ブイヨン………250mL
- カレー粉………小さじ1
- バター（小さく切る）…10g
- 塩、こしょう………少々

アルミホイル

1. 分量の米を洗い、耐熱容器に入れてAを加えて混ぜ、アルミホイルでフタをする。
2. 加熱後、全体を混ぜ、しばらく蒸らす。

夕食メニューのコツとポイント

自動メニュー セットメニュー 夕食メニュー	水位 中ライン	下段 (角皿)	炊き上げ	約40分

どんぶりごはんと
さばのみそ煮の場合

※両面皿（角皿）にのれば、ごはんとおかずは
どんな組み合わせでも加熱できます。
※クックブック内で紹介している同一メニューと、材料、加熱方法や加熱時間が異なりますが、仕上がりに支障はありません。
※手動でするときは、煮こみで40〜50分を目安に加熱してください。

お願い 糸底がザラザラした容器を両面皿にのせるとキズがつくことがあります。
糸底と、両面皿の間にアルミホイルを敷いてください。

ビーフストロガノフ&バターライス

バターライス〔348kcal〕

材料:2人分　mL=cc

米……………1カップ（170g）
A ┌ ブイヨン…………250mL
　 └ バター（小さく切る）…10g
アルミホイル

1. 分量の米を洗い、耐熱容器に入れてAを加え、アルミホイルでフタをする。
2. 加熱後、全体を混ぜ、しばらく蒸らす。

ビーフストロガノフ〔425kcal〕

材料:2人分

牛肉（網焼き用）……………200g
塩、こしょう……………各少々
バター……………10g
A ┌ 玉ねぎ（薄切り）……………1/2個
　 └ バター……………10g
薄力粉……………大さじ2
B ┌ トマトピューレ……………1/4カップ
　 └ ブイヨン……………1/2カップ
生クリーム……………大さじ1 1/2
アルミホイル

1. 牛肉は細切りにして塩、こしょうし、フライパンにバターを溶かしてサッと炒めて耐熱容器に移す。
2. フライパンでAを炒め、薄力粉を加えて軽く炒めて1の容器に入れる。
3. 2の容器にBを加えて混ぜ、アルミホイルでフタをする。
4. 加熱後、塩こしょうで味をととのえ生クリームを加える。

＊ひと手間かけて＊
フライパンに分量のバターを熱し、米を炒めてから炊くといっそうパラッとしたバターライスが楽しめます。

＊加熱方法を変えて＊
オープンオムレツセット
（オープンオムレツ・なすのチーズ焼き）

〔288kcal〕

材料:2人分
＊オープンオムレツ
卵……………3個
じゃがいも……1個（150g）
玉ねぎ……小1/2個（75g）
トマト……大1/2個（100g）
マッシュルーム（缶詰・スライス）……………25g
オリーブオイル、生クリーム……………各大さじ1
塩……………小さじ1/2
こしょう……………少々
サラダ油……………少々

材料:2人分
＊なすのチーズ焼き
なす（2〜3㎜の薄い輪切り）……………2本
塩……………少々
ピザソース……………50g
ピザ用チーズ……………50g
バジル……………少々

1. 水タンクに水を入れる。（満水ライン）
2. 卵は溶きほぐす。じゃがいも、玉ねぎ、トマトは1.5㎝角に切る。なすは軽く塩をして、しばらくおいてから軽く水気を絞る。
3. グラタン皿2個に薄くサラダ油をぬり、オムレツの全材料を混ぜ合わせたものを2等分して流し入れる。
4. ココット型2個にそれぞれ薄くサラダ油をぬり、なすを敷き詰め、ピザソースをぬる。再び、なすを敷いてピザソースをぬり、ピザ用チーズとバジルを散らす。
5. 両面皿（角皿）に3と4をのせる。
6. 5を上段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱つまみ（決定（押す））を…

ご注意 オープンオムレツセットは、夕食メニューでは、できません。

オープンオムレツ4人分を、大きな器でダイナミックに焼くこともできます
上記の材料を倍量にして4人分が全部入るくらいの大きめの耐熱容器に薄くサラダ油をぬり、全材料を混ぜ合わせたものを流し入れる。上記と同じ要領で加熱するが、加熱時間は25〜30分にする。

型抜きクッキー

◆31kcal（1個）

材料（約25個）

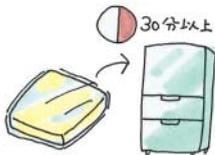
クッキー生地

バター（やわらかくしたもの）	40g
砂糖	30g
卵	大さじ1
バニラエッセンス	少々
薄力粉	90g

❶やわらかくしたバターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜる。

❷溶いた卵を少しずつ加えてよく混ぜ、バニラエッセンスを加える。

❸薄力粉をふるい入れてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

❹ラップに包み、四角にして冷蔵室で30分以上ねかせる。

❺ラップとラップの間にはさみ、めん棒で5㎜厚さにのばす。

ポイント：めん棒の両側に5㎜厚さのもの（割りばしなど）をおくときれいにのばせます。

❻好みの型で抜く。
※一度型で抜いた生地はまとめて、のばしては抜くことを繰り返します。

ポイント：抜き型に粉をつけると抜きやすくなります。

❼両面皿（角皿）に間隔をあけて並べる。

❽予熱する。（付属品・食品は入れません）
次の操作をする。

自動メニューつまみ（決定（押す））**を…**

❾予熱が完了すれば、7を上段に入れる。**スタート**を押す。加熱後、熱いうちに両面皿（角皿）からはずして冷ます。

手動でするときは
オーブン・予熱ありの180℃で約15分

アドバイス…アイシング（粉砂糖20g、レモン汁小さじ1弱を混ぜ合わせたもの）で冷めたクッキーに模様を書いてもよいでしょう。

クッキーハンドメイドラッピング

手作りのラッピングでハートフルなプレゼントに

バリエーション［クッキー］

焼き上げは「型抜きクッキー」(120ページ)と同じ要領です。

おからクッキー

材料(約25個)

おから	40g
バター(やわらかくしたもの)	40g
砂糖	20g
薄力粉	40g
黒ごま	小さじ1
ベーキングパウダー	小さじ1/3
オーブン用クッキングペーパー	

❶両面皿(角皿)にオーブン用クッキングペーパーを敷き、おからをのせる。ラップで押して平らにのばし、そぼろ状にフォークでほぐしておく。

❷1を上段に入れる。　次の操作をする。

❸バターと砂糖を白っぽくなるまで練り混ぜ、おからを加えてさらによく混ぜる。

❹薄力粉とベーキングパウダーをふるい入れ、黒ごまも加えてサックリと混ぜる。粉けがなくなれば、ひとまとめにする。

❺4の生地を3㎝角の棒状にしてラップに包み、冷蔵室で1時間以上ねかせる。

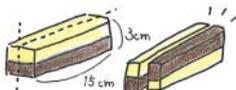
❻ラップを取って厚さ6㎜に切り、両面皿(角皿)に並べる。

アイスボックスクッキー

材料(約25個)

クッキー生地	
バター(やわらかくしたもの)	40g
砂糖	25g
卵	大さじ1
バニラエッセンス	少々
薄力粉 ⓐ	40g
薄力粉 ⓑ	30g
ココア	5g

❶型抜きクッキー(120ページ)の1～2と同じようにしたのち、半分に分けて一方に薄力粉ⓐを加えてバニラ生地にする。もう一方には薄力粉ⓑとココアを合わせてふるい入れ、ココア生地にする。

❷好みの形にし、3㎝角(または直径3㎝程度)の長さ15㎝の棒状にととのえ、ラップに包んで冷凍室で1時間以上冷やしかためる。ラップを取って6㎜厚さに切り、両面皿(角皿)に並べる。

お菓子作りのコツとポイント

●**準備はきちんと**
最初に材料はきちんと量り、道具もそろえておきます。

●**生地は間隔をあけて並べて**
加熱されるとふくらみますので、充分間隔をあけて並べてください。

●**生地の大きさ・分量をそろえて**
クッキーやシュークリームなどの生地の大きさや厚みが違うと、焼き上がりが一様になりません。

●**バターの有塩・無塩は、お好みで**

●**薄力粉と強力粉は使い分け、必ずふるって**
かたまりを取り除き、空気を生地にたっぷり入れることにより、焼き上がりを軽くします。

●**ボールや泡立器は、水分や油分のついていないものを**
卵の泡立てのとき、泡立ちが悪くなります。

卵の泡立ては力仕事です。ハンドミキサーがあれば便利です。

自動メニュー	水位	予熱	焼き上げ	
お菓子・パン スポンジケーキ	 低ライン	 上段（角皿） （予熱目安時間:約6分）	 上段（角皿）	約35分

スポンジケーキ

◆313kcal（1/8切れ）

材料（直径18cmの金属製丸型1個分）　mL=cc

スポンジケーキ
- 薄力粉　90g
- 卵　M3個
- 砂糖　90g
- バニラエッセンス　少々
- バター　15g
- 牛乳　大さじ1

ホイップクリーム
- 生クリーム　300mL
- 砂糖　大さじ3
- バニラエッセンス、ブランデー　各少々

仕上げ用フルーツ（いちご、キーウィ、缶詰のフルーツなどお好みで）　適量
硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー

■直径15cm、18cm、21cmの丸型が自動で焼けます。
■**スポンジケーキ**に合わせ、**決定**を押して、**自動メニューつまみ**を回し、サイズを選んで**決定**を押します。
■分量は下表を参照ください。

材料＼直径	15cm	18cm	21cm
薄力粉	60g	90g	120g
卵	M2個	M3個	M4個
砂糖	60g	90g	120g
バター	10g	15g	20g
牛乳	小さじ2	大さじ1	小さじ4
手動でするときは ウォーターオーブン（ケーキ） 予熱あり 160℃	約30分	約35分	約40分

チェック!!

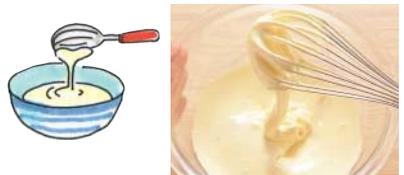
状態	断面	原因
ふくらみがよく、きめも細かくととのっていて形もよい。		
固く、きめがつまっていてふくらみも悪い。		粉を入れてから混ぜすぎた。溶かしバターが冷めていた。
ふくらみが悪い。		粉や溶かしバターを入れてから混ぜすぎた。生地を作ってすぐに焼かなかった。卵の泡立て不足。
きめが粗く、なめらかさがない。		粉合わせ不足。粉ふるいを忘れた。

❶水タンクに水を入れる。（低ライン）

❷丸型の内側に薄くバター（分量外）をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

❸卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えてさらに泡立てる。

ポイント：卵白、卵黄の泡立てがポイント。しっかり泡立ててください。

❹卵黄に残りの砂糖を入れて湯せんし、人肌にあたたまったら取り出し白っぽく、筋がつくくらい（マヨネーズ状）まで泡立てる。

❺卵黄と卵白を合わせ、バニラエッセンスを加えて泡立器でなめらかになるまで混ぜ合わせる。

❻5に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないようにサックリと、粉けがなくなるまで底から生地を持ち上げるようにして混ぜ合わせる。

ポイント：混ぜ方が足りないとキメが粗く、混ぜすぎるとふくらみが悪くなります。

❼耐熱容器に小さく切ったバターと牛乳を入れ、ラップをして庫内中央に置く。　次の操作をする。

加熱後、ヘラをつたわせて6に加え、手早く混ぜ合わせる。

ポイント：溶かしバターは、人肌より少し熱めの50～60℃のものが早く生地に混ざります。

❽予熱する。両面皿（角皿）を上段に入れる。（食品は入れません）
次の操作をする。

❾2の型に7を高い位置から流し入れ、型をゆすって表面をならしたあと、トントンとたたいて空気抜きをする。

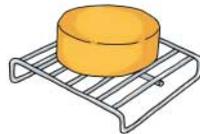
ポイント：高い位置から流し入れると泡が均一になります。

❿予熱が完了すれば、9をミトンを使って両面皿（角皿）にのせる。**スタート**を押す。

―――― 手動でするときは ――――

ウォーターオーブン（ケーキ）・予熱ありの160℃で約35分

竹串を中心に刺してみて生地がついてこなければ焼き上がりです。

⓫加熱後、焼き縮みを防ぐため、すぐに型ごと20～30cm高さから1回落とす。（中央がくぼまず、よりきれいに仕上がる。）底を上にして型から出し、網にのせてさます。

⓬ホイップクリームを作る。ボールにあらかじめ冷やしておいた生クリームと砂糖を入れ、氷水でボールごと冷やしながら泡立て、とろみがつけば、バニラエッセンスとブランデーを加えてさらに泡立てる。

・タラリとさせたいとき
泡立器を持ち上げてトロリと流れるくらいが五分立て。

・スポンジケーキにぬるとき
もう少し泡立て、筋がつくくらいが七分立て。

・絞り出し袋に入れて絞るとき
さらに泡立て、ツノが立てば九分立て。

ポイント：泡立てすぎてモロモロになってしまったら、残っている生クリームを少し加え、泡立器でゆっくり混ぜるとなめらかになります。

⓭フルーツは飾り用のものを残して薄切りにする。スポンジケーキは横半分に切り、ホイップクリームとフルーツをサンドする。残りのホイップクリームとフルーツで表面を飾る。

共立て法について

全卵に砂糖を一度に加えて泡立てる方法。卵白だけよりも泡立ちにくいため、湯せんしながら泡立て、人肌程度にあたたまったら湯せんからはずす。泡立器ですくいあげたとき、落ちる泡で文字がかけるくらいまでしっかり泡立てる。共立ての場合、泡立て不足のまま焼いて失敗することが多いので、気をつけて。（共立て法で焼くと、色が濃いめに仕上がる傾向があります。）

バリエーション ［スポンジケーキ］

● 焼き上げは「スポンジケーキ」と同じ要領です。

チョコレートケーキ（直径18cmの金属製丸型1個分）

❶スポンジケーキの1～11と同じようにする。薄力粉70gにココア20gを加えていっしょにふるって使う。

❷生クリーム300mLに、砂糖大さじ3とココア大さじ4（同量の湯で溶く）を加え、ツノが立つまで泡立てる。ケーキを横半分に切り、クリームを薄くぬってサンドして全体にぬり、残りのクリームで飾る。

シフォンケーキ

◆207kcal(1/10切れ)

材料(直径20cmのアルミ製シフォンケーキ型1個分)

	mL=cc
卵白	M6個分
砂糖	120g
卵黄	M5個
牛乳	100mL
サラダ油	80mL
薄力粉	120g

＊フッ素加工の型はうまく焼けないことがあります。アルミ製のものをお使いください。

❶卵白をツノが立つまで泡立て、砂糖の半量を少しずつ加えて、さらに泡立てる。

❷卵黄に残りの砂糖を加えて白っぽくなるまで泡立てる。

❸2に牛乳を1度に加えてザッと混ぜ、泡立器で混ぜながらサラダ油を少しずつ加える。

❹3に薄力粉をふるい入れ、ヘラで粉けがなくなるまで混ぜ合わせる。

❺4に1の1/3量を加えてヘラでよく混ぜ、残りの1を加えてヘラで泡をつぶさないようサックリと混ぜる。

❻何もぬっていない型に5を流し入れ、20〜30回トントンとたたいて空気抜きをする。

❼予熱する。(付属品・食品は入れません)次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定(押す))を…

回す → オーブン → 押す
↓
予熱あり → 押す
↓
回す → 160℃ → 押す
↓
回す → 約45分 スタート 予熱開始

❽予熱が完了すれば、6を両面皿(角皿)にのせて下段に入れる。スタートを押す。

手動加熱 オーブン | 予熱 | 付属品は入れません (予熱目安時間 約6分) | 下段 (角皿) | 焼き上げ

❾加熱後、すぐに型をさかさまにして冷ます。完全に冷めたら、型とケーキの間にナイフを入れてケーキをはずす。

アドバイス…お好みでホイップクリームを添えても。

手動加熱 ウォーターオーブン(ケーキ) | 水位 低ライン | 予熱 | 付属品は入れません (予熱目安時間 約6分) | 上段 (角皿) | 焼き上げ

ロールケーキ

◆101kcal(1/8切れ)

材料(1本分)	mL=cc
スポンジケーキ生地	
薄力粉	40g
卵	M2個
砂糖	40g
バニラエッセンス	少々
牛乳	大さじ1
ホイップクリーム	
生クリーム	90mL
砂糖	大さじ1
バニラエッセンス、ブランデー	各少々
黄桃やキーウィなどお好みのフルーツ	適量
オーブン用クッキングペーパー	

❶水タンクに水を入れる。(低ライン)

❷両面皿(角皿)の内側に薄くバターをぬってオーブン用クッキングペーパーを両面皿(角皿)のふちから1cm高くなるように敷く。

❸スポンジケーキ(122ページ)の3〜4と同じようにして卵を泡立てる。

❹スポンジケーキの6〜7と同じようにする。牛乳は加熱せずに薄力粉のあとに加える。また、粉合わせの際は、ヘラを大きく動かしてサックリと混ぜ、粉けがなくなり、生地をヘラですくい上げるとリボン状にひらひらと落ち、折り重なってしばらく跡が残って消えるくらいを目安にする。

※ロールケーキは、スポンジケーキと比べると、卵に対して薄力粉の割合いが少ないため、粉合わせが足りないと、きめの粗いケーキになります。ただし、ぐるぐると練り合わせると粘りが出るので気をつけてください。

❺2の角皿に生地を流し入れて表面をならし、空気抜きをする。

❻予熱する(付属品・食品は入れません)次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定(押す))を…

回す → ウォーターオーブン(ケーキ) → 押す
↓
予熱あり → 押す
↓
170℃ → 押す
↓
回す → 16〜18分 スタート 予熱開始

❼予熱が完了すれば、5を上段に入れる。スタートを押す。
加熱後、両面皿(角皿)から取り出し、かたく絞ったふきんの上に裏返して置き、オーブン用クッキングペーパーをはがす。

❽ホイップクリームの作り方(123ページの12)と同じようにしてホイップクリームを作り、小さく切ったフルーツを混ぜる。

❾ケーキの粗熱を取って焼き色のついた方を下にし、表面にクリームをぬり、手前からふきんを持ち上げるようにして巻く。

※ケーキの外周の固さが気になるときは、固い箇所にぬれぶきんをあてておくと、巻きやすくなります。

※巻き終わりになる方の生地の端を1cmぐらい斜めに切り落とすと巻き終わりの段差がなくなり、きれいに落ち着きます。

❿巻き終われば、オーブン用クッキングペーパーで包み、さらにラップで包んで、巻き終わりを下にして冷蔵室で約30分おき、なじませる。

パウンドケーキ

◆265kcal（1/8切れ）

材料
（（底）16×7×（高さ）6cmの金属製パウンドケーキ型1本分）
mL=cc

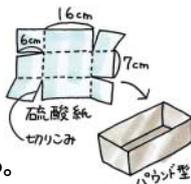
ラム酒漬けフルーツ	
┌ドライフルーツ	90g
└ラム酒	30mL
生地	
┌バター（やわらかくしたもの）	100g
│砂糖	80g
└卵	M2個
A	
┌薄力粉	100g
└ベーキングパウダー	小さじ2/3
B	
┌くるみ（粗みじん切り）	20g
│レモン汁	1/2個分
│レモンの皮（すりおろす）	1/2個分
└バニラエッセンス	少々
スライスアーモンド	適量
硫酸紙またはオーブン用クッキングペーパー	

❶水タンクに水を入れる。（低ライン）

❷好みのドライフルーツを粗みじんに切る。耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして庫内中央に置く。次の操作をする。

手動加熱つまみ（決定（押す））を…

回す レンジ 押す
↓
1000W 押す
↓
回す 約1分 スタート 加熱開始

❸パウンド型の内側に薄くバター（分量外）をぬって硫酸紙を敷く。卵は卵黄と卵白に分ける。

ご注意 硫酸紙は庫内壁面に接触させると、焦げることがありますのでご注意ください。

❹ボールにやわらかくしたバターと分量の砂糖の約2/3を入れ、白っぽくなるまで練り混ぜ、さらに卵黄を加えて混ぜる。

❺卵白は大きいボールに入れてツノが立つまで泡立て、残りの砂糖を少しずつ加えてさらに泡立てる。

❻4に5の半量を加え、Aを合わせてふるい入れ、サックリと混ぜ、残りの5を混ぜる。

❼6にBとラム酒漬けフルーツを加えて混ぜる。型に入れて中央に溝を作るようにしてへこませ、スライスアーモンドを散らす。

❽予熱する。（付属品・食品は入れません）次の操作をする。

手動加熱つまみ（決定（押す））を…

回す ウォーターオーブン（ケーキ） 押す
↓
予熱あり 押す
↓
回す 160℃ 押す
↓
回す 40～45分 スタート 予熱開始

❾予熱が完了すれば、7を両面皿（角皿）の中央に横方向になるようにのせて上段に入れる。**スタート**を押す。

カップケーキ

◆270kcal

材料（ステンレス製プリン型8個分）

ラム酒漬けレーズン	
┌レーズン	75g
└ラム酒	大さじ1 2/3
生地	
┌バター（やわらかくしたもの）	120g
│砂糖	80g
└卵	M2個
A	
┌薄力粉	160g
└ベーキングパウダー	小さじ3/4
バニラエッセンス	少々
敷き紙	

❶水タンクに水を入れる。（低ライン）

❷レーズンを耐熱容器に入れてラム酒を加え、ラップをして庫内中央に置く。次の操作をする。

手動加熱つまみ（決定（押す））を…

回す レンジ 押す
↓
1000W 押す
↓
回す 約50秒 スタート 加熱開始

❸プリン型に敷き紙を敷く。パウンドケーキ（上記）の4～6と同じようにして生地を作る。

❹3にバニラエッセンス、ラム酒漬けレーズンを混ぜて型に入れる。

❺予熱する（付属品・食品は入れません）次の操作をする。

手動加熱つまみ（決定（押す））を…

回す ウォーターオーブン（ケーキ） 押す
↓
予熱あり 押す
↓
回す 160℃ 押す
↓
回す 約30分 スタート 予熱開始

❻予熱が完了すれば、4を両面皿（角皿）に並べ上段に入れる。**スタート**を押す。

カステラ

◆280kcal（1/10切れ）

材料（20×20cmのもの1個分）

新聞紙	6〜7枚
アルミホイル（長さ50cmのもの）	2枚
卵（室温のもの）	M8個
砂糖	280g
A	
┌はちみつ	大さじ3
└湯（または温めた牛乳）	大さじ1 1/2
強力粉（ふるう）	200g

■手作りの醍醐味「カステラ」
カステラはプロが作っても毎回キメなどがちがうと言われるくらい微妙なお菓子。何度か挑戦してコツをマスターしてください。

❶新聞紙とアルミホイルを使って、下図を参考に型を作る。

❷卵をかるくほぐして、砂糖を1度に入れ、ハンドミキサーを高速で約10分ボールに沿って動かしながら、生地を持ち上げて、落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立てる。

❸混ぜ合わせたAを加えて、さらに約2分泡立てる。

❹予熱する。（付属品・食品は入れません。）　次の操作をする。

❺ハンドミキサーを中速にして、強力粉を3回に分けて加える。3回目を加えてから約3分混ぜ合わせ、生地を持ち上げて跡が残るくらいに泡立てる。

ポイント：大きな泡を立てないよう、だまにならないよう注意します。

❻1の型を両面皿（角皿）にのせる。型のふちにつかないようにして生地を型に流し入れる。ヘラを垂直に立て、生地を切るようにして縦横に何度も動かし、底から泡が上がってきたら表面をなでるようにして泡を消す。（泡切り）

❼予熱が完了すれば、6を下段に入れる。**スタート**を押す。

ご注意 新聞紙は庫内壁面に接触させると焦げることがありますので、ご注意ください。

加熱後、すぐに続けて次の操作をする。

❽すぐにアルミホイル部分を上に引っ張るようにして型から出し、網などにのせて熱いうちにアルミホイルをはがす。カステラ全体が包めるように、ラップをしわにならないように広げ、カステラの上面を下にして置く。粗熱が取れたら全体をラップで包む。

ポイント：上面がまっすぐ平らで、しっとりと仕上がります。

手動加熱 オーブン　予熱　付属品は入れません（予熱目安時間 約6分）　下段（角皿）　焼き上げ

新聞紙の型のつくり方

1 新聞紙は広げて6〜7枚重ねる。矢印の方向に折って、正方形に切る。

2 各辺の端から17cmのところに折り目を入れ、4ヵ所にはさみで切り込み（赤線部分）を入れる。

3 17cmの半分のところを、山折りにする。

4 各辺を折り込んで、箱を組み立て、ホッチキスでとめる。

5 アルミホイルをまず一方向へ敷き詰める。

6 すみを破らないように（破ると生地が出て取り出しにくくなるので）もう一方からも敷き詰める。

＊かぼちゃをゆでる工程では、水タンクを使います。

パンプキンパイ

◆130kcal（1個）

材料（8個分）

冷凍パイシート	2枚（200g）
かぼちゃ	200g
砂糖	30g
シナモン	適量（なくてもよい）
薄力粉	少々
コーンスターチ	適量
ドリュール	
┌卵黄	M1個
└水	小さじ1

❶冷凍パイシートを冷凍室から出しておく。

❷水タンクに水を入れる。（満水ライン）

❸かぼちゃのたねを取り、2〜3cm角に切る。

❹両面皿（蒸・受皿）に調理網をのせ、3を並べる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

手動でするときは
蒸し物（強）で約15分

❻冷めたら、皮を取りボールに入れて、木じゃくしでつぶす。砂糖（好みでシナモンも）を加えてよく混ぜる。かぼちゃがべたついているときは、コーンスターチを混ぜる。

❼パイシート1枚に、薄力粉を少しふり、ラップにはさんでめん棒で一辺が20cmの正方形になるようのばす。

❽包丁で一辺が10cmの正方形を切り取る。残りの1枚も同じようにして、合計8枚作る。

❾8の真ん中に8等分した6をのせ、ふちにドリュールをぬって、半分に折り、ふちをしっかり押さえる。（四角でも三角でもよい）表面に3本切り目を入れる。

❿予熱する。（付属品・食品は入れません）次の操作をする。

⓫予熱が完了すれば、9の表面にドリュールをぬり、両面皿（角皿）にのせて上段に入れる。**スタート**を押す。

プリン

◆109kcal（1個）

材料（ステンレス製プリン型8個分）

カラメルソース

砂糖	大さじ4
水、湯	各大さじ1

プリン液

牛乳	2カップ
砂糖	50g
卵	M3個
バニラエッセンス	少々

＊陶器製のプリン型はかたまりにくいので、使用しないでください。

❶水タンクに水を入れる。（満水ライン）

❷小さめの耐熱容器に砂糖と水を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。次の操作をする。

焦げ色がつけば、取り出して、湯を加える。
※色がうすいときは延長してください。

ご注意 加熱後、冷たい調理台などに置くと容器が割れることがあります。湯を入れるとき、はじきますので、充分注意してください。

❸プリン型に、カラメルソースを同量ずつ入れる。

❹耐熱容器に牛乳と砂糖を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。 次の操作をする。

加熱後、かき混ぜて砂糖を溶かす。よく溶きほぐした卵とバニラエッセンスを加え、泡立てないように混ぜ合わせて、こす。

ポイント:卵は充分溶きほぐしてください。溶き方が足りないと裏ごしに卵白が残り、うまくかたまらないことがあります。

❺プリン液を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして両面皿（蒸・受皿）に並べる。

❻5を上段に入れる。 次の操作をする。

自動メニューつまみ 決定(押す) を…
回す お菓子・パン 押す
回す プリン 押す
スタート 加熱開始

手動でするときは

蒸し物（弱）で約10分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やしてから型から出す。

プリンのポイント

●型の形状や加熱前のプリン液の温度などにより、仕上がりが異なることがあります。もし、竹串を刺してみて生っぽいものがついてくる場合は、延長で加熱を追加してください。

プリン（なめらかタイプ）

◆185kcal（1個）

材料（底の直径8cm、高さ4cmのココット型6個分）

mL=cc

A

牛乳	250mL
砂糖	50g
生クリーム	100mL
卵黄	M4個
バニラエッセンス	少々

❶水タンクに水を入れる。（満水ライン）

❷耐熱容器にAを入れ、フタをせずに庫内中央に置く。 次の操作をする。

❸2に残りの材料を加え、よく混ぜ合わせて、こす。

❹3を型に同量ずつ注ぎ、1個ずつアルミホイルでフタをして両面皿（蒸・受皿）に並べる。

❺4を上段に入れる。 次の操作をする。

回す（約30秒以内） しっかり

手動でするときは

蒸し物（弱）で約18分。加熱後、庫内で約5分蒸らす。

加熱後、粗熱を取り、冷蔵室で冷やす。

アドバイス…お好みでホイップクリームを飾ったり、カラメルソースをかけてもよいでしょう。

バリエーション

［プリン（なめらかタイプ）］

豆乳プリン
（なめらかタイプ）

牛乳の分量を豆乳（調整タイプ、無調整タイプどちらでも可）に置きかえます。

● 加熱は「プリン（なめらかタイプ）」と同じ要領です。

自動メニュー	水位	予熱	付属品は入れません	上段	焼き上げ	
お菓子・パン	低ライン		(予熱目安時間 約8分)	(角皿)		約25分
シュークリーム						

シュークリーム

◆201kcal（1個）

材料（8個分）	mL=cc
カスタードクリーム	
薄力粉、コーンスターチ	各大さじ2
砂糖	80g
牛乳	2カップ
卵黄	M3個
バター	30g
ブランデー	小さじ2
バニラエッセンス	少々
シュー生地	
水	70mL
バター	35g
薄力粉	35g
卵	M2〜3個

シュークリーム

❶カスタードクリームを作る。
大きめの耐熱容器に薄力粉とコーンスターチ、砂糖を入れる。牛乳を少し加えてのばし、卵黄、残りの牛乳を加えてよく混ぜ、フタをせずに庫内中央に置く。　次の操作をする。

途中残り時間が約2分と約1分の時に混ぜる。
※加熱途中に取り出す場合はとりけしは押さずに、ドアを開けて加熱を一時停止させ、食品を取り出してください。

ポイント：加熱直後はやわらかめですが、冷めるとちょうどよい固さになります。

❷バターを加えてよく混ぜ、冷めたらブランデーとバニラエッセンスを加えて香りをつける。

ポイント：ブランデーとバニラエッセンスは必ず冷めてから加えましょう。熱いうちに加えると香りがとんでしまいます。加熱後、表面にラップを密着させて空気にふれないようにしておくと、膜が張りません。

❸シュー生地を作る。
大きめ（直径22cm以上）の耐熱容器に水と小切りにしたバターを入れ、分量の薄力粉のうち小さじ1を入れ、フタをせずに庫内中央に置く。
次の操作をする。

ポイント：水とバターが充分沸騰しているところに薄力粉を加えます。沸騰が足りないときは、加熱を延長してください。

❹加熱後、残りの薄力粉を加え、ヘラで手早くしっかり練る。　次の操作をする。

❺溶いた卵をまず1個分加える。きれいに混ざったら、生地の状態を見ながら残りの卵を少しずつ加えてのばす。

❻ヘラですくってみて、ゆっくり落ちるぐらいのかたさに調節する。

ポイント：生地の半量ほどをヘラですくってヘラを傾け、5つ数えてポタッと落ちるくらいのかたさです。

卵が全部入らないうちにこの状態になったら、卵を加えるのをやめる。

❼水タンクに水を入れる。（低ライン）

❽予熱する。（付属品・食品は入れません）　次の操作をする。

❾直径1cmの丸型口金をつけた絞り出し袋に入れて、両面皿（角皿）に8個に絞り出す。

❿予熱が完了すれば、9を上段に入れる。スタートを押す。

手動でするときは

ウォーターオーブン（パン・シュー）・予熱ありの200℃で約15分のあと続けて、オーブン・予熱なしの180℃で約10分

ポイント：焼き上がるまでに冷たい空気が入るとしぼんでしまいますので、焼いている途中はドアを開けないようにしましょう。

⓫シュー皮が熱いうちに手早く両面皿（角皿）からはずして冷ます。シュー皮の上部をナイフで切り、中にカスタードクリームを詰める。

● 焼き上げは「シュークリーム」と同じ要領です。

エクレア

シュー生地を直径1cmの丸型口金を使って10cm長さの棒状に8個絞り出し、シュークリームと同じようにして焼く。シュー皮の上部を切って溶かしたチョコレート60gをつけてかためる。カスタードクリームを詰めて上部をかぶせる。

自動メニュー お菓子・パン シュークリーム | 水位 低ライン | 予熱 付属品は入れません（予熱目安時間 約8分） | 上段（角皿） 焼き上げ | 約25分

パイシュー

◆246kcal（1個）

材料（7個分）	mL=cc
カスタードクリーム	
薄力粉、コーンスターチ	各大さじ1½
砂糖ⓐ	50g
牛乳	240mL
卵黄	M2個
バター	25g
ブランデー	小さじ1½
バニラエッセンス	少々
生クリーム	80mL
砂糖ⓑ	15g
シュー生地	
水	45mL
バター	20g
薄力粉	20g
卵	L1個
冷凍パイシート（市販のもの）	1枚（90g）
アルミホイル	
オーブン用クッキングペーパー	

❶水タンクに水を入れる。（低ライン）

❷シュークリーム（128ページ）の1〜2と同じようにしてカスタードクリームを作る。ただし、加熱時間は約3分30秒にし、残り時間が約2分と約1分のときに混ぜる。

❸冷えた生クリームに砂糖ⓑを加え、七分立てにし、2に加えてなめらかになるまで混ぜる。

❹冷凍パイシートを冷凍室から出し、7等分する。

❺シュークリーム（128ページ）の3〜6と同じようにする。ただし、水と薄力粉の加熱時間は約2分にし、残りの薄力粉を加えてからの時間は約20秒にする。

❻15cm角に切ったオーブン用クッキングペーパーを2枚用意し、1枚に軽く打ち粉をして、4のパイシートを1枚のせ、パイシートの上にも軽く打ち粉をして、もう1枚のオーブン用クッキングペーパーをかぶせる。めん棒で約10cm角にのばす。

❼6の上のオーブン用クッキングペーパーをはずし、5の生地の1/7量（約14g）をパイシートの中心にのせる。

❽パイシートの四隅をつまんで、シュー生地をしっかり包み込む。残りのパイシートと生地も同じようにする。

❾出来上がった生地は、バットなどにのせ、ラップをして冷蔵室で約30分ねかせる。

❿予熱する。（付属品・食品は入れません） 次の操作をする。

⓫両面皿（角皿）に、生地を間隔をあけて並べる。

⓬予熱が完了すれば、11を上段に入れる。スタートを押す。

手動でするときは

ウォーターオーブン（パン・シュー）・予熱ありの200℃で約15分のあと続けて、オーブン・予熱なしの180℃で約10分

※冷凍パイシートのメーカーによって、焼き上がりの形や色が異なることがあります。

⓭カスタードクリームを絞り出し袋に入れ、シュー皮に穴を開けて詰める。

ベイクドチーズケーキ

◆320kcal(1/8切れ)

材料(直径21cmのタルト型1個分)

タルト生地	
バター	60g
砂糖	40g
卵	M1/2個分
バニラエッセンス	少々
薄力粉	120g
チーズクリーム	
クリームチーズ(やわらかくしたもの)	200g
カッテージチーズ(裏ごしタイプ)	100g
砂糖	90g
卵黄	M2個
コーンスターチ	30g
レモン汁	1/2個分
レモンの皮(国産のものをすりおろす)	1/2個分
バニラエッセンス	少々
卵白	M2個分
レーズン	15g

❶型抜きクッキー(120ページ)と同じようにして生地を作り、冷蔵室で約1時間ねかせる。

❷ボールにカッテージチーズとクリームチーズを入れ、泡立器でよく混ぜる。

❸2に砂糖を加え、泡立器でしっかりすり混ぜたのち、卵黄を加えてなめらかになるまで混ぜる。

❹3にコーンスターチ、レモン汁、レモンの皮、バニラエッセンスを加えてそのつど混ぜる。

❺卵白はツノが立つまで泡立て、4に加えて混ぜる。

❻ラップとラップの間に1の生地をはさんで、めん棒で3mmの厚さにのばし、型にきっちりと敷き詰め、余った縁はめん棒を転がして切り落とす。焼いたときにふくらまないように底と側面にフォークでたくさん穴をあける。

❼6の底にレーズンを散らし、両面皿(角皿)にのせて5を流し入れる。

❽予熱する。(付属品・食品は入れません)次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定(押す))を…

回す → オーブン → 押す
予熱あり → 押す
170℃ → 押す
回す → 40～45分 → スタート 予熱開始

❾予熱が完了すれば、7を両面皿(角皿)にのせて上段に入れる。スタートを押す。加熱後、型に入れたまま、粗熱を取る。

アドバイス…加熱後、ラム酒でのばしたあんずジャムをぬって仕上げてもよいでしょう。

スイートポテト

＊さつまいもをゆでる工程では、水タンクを使います。

◆128kcal(1個)

材料(10個分)

さつまいも(直径5cmくらいのもの)	2本(1本200g)
A	
砂糖	30g
卵黄ⓐ	M1個
バター(小さく切る)	60g
バニラエッセンス	少々
卵黄ⓑ	M1個
牛乳、はちみつ	各適量

❶水タンクに水を入れる。(満水ライン)

❷さつまいもは皮ごと4等分に切る。両面皿(蒸・受皿)に調理網をのせていもを並べる。

❸2を上段に入れる。　次の操作をする。

自動メニューつまみ(決定(押す))を…

回す → ゆで・煮物 → 押す
回す → いも・かぼちゃ → 押す
スタート 加熱開始

加熱後、庫内で約10分蒸らす。

手動でするときは

蒸し物(強)で約25分

※自動メニューのゆで・煮物のいも・かぼちゃで加熱すると甘みが増します。急ぐ場合は、皿にのせてラップをして庫内中央にのせ、レンジ1000Wで約5分30秒加熱してください。

❹皮をむいて裏ごしする。

❺4にAを加えて混ぜ合わせ、固いようなら牛乳を加えて調節する。

❻5を10等分して形をととのえ、薄くバターをぬった両面皿(角皿)に並べて表面に卵黄ⓑをぬる。

❼6を上段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱つまみ(決定(押す))を…

回す → グリル → 押す
回す → 予熱なし → 押す
回す → 13～14分 → スタート 加熱開始

❽加熱後、熱いうちに表面にはちみつをぬる。

桜もち

◆99kcal（1個）

材料（20個分）	mL=cc
道明寺粉	300g
食紅	少々
熱湯	360mL
砂糖	60g
桜の葉（塩漬け）	20枚
こしあん	400g

❶水タンクに水を入れる。（満水ライン）

❷ボールに熱湯、砂糖、食紅を入れて溶かし、道明寺粉を加えて混ぜ、約30分おく。桜の葉はうすい塩水につけて塩抜きしておく。あんは20等分して丸める。

❸底の平らな深い耐熱容器にふやかした道明寺粉を平らに入れる。

❹両面皿（蒸・受皿）に3をのせる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱つまみ（決定（押す））を…

回す　蒸し物（強）　押す

回す　約20分　スタート　加熱開始

加熱後、全体を混ぜ 延長 で、約10分加熱する。

加熱後、木じゃくしで軽く混ぜる。

❻手に水をつけ、もちを20等分して平たくのばし、あんを包んで水気をきった桜の葉で包む。

手動加熱　蒸し物（強）　水位 満水ライン　上段（蒸・受皿）　蒸し

おはぎ

◆185kcal（1個）

材料（15個分）	mL=cc
つぶあん	600g
もち米	2カップ（340g）
水	300mL
砂糖	大さじ4
ごま	大さじ5
青きな粉	適量

❶水タンクに水を入れる。（満水ライン）

❷つぶあんは15等分して丸める。

❸洗ったもち米と水を底の平らな深い耐熱容器に入れ、約1時間つけておく。

❹両面皿（蒸・受皿）に3をのせる。

❺4を上段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱つまみ（決定（押す））を…

回す　蒸し物（強）　押す

回す　約20分　スタート　加熱開始

加熱後、全体を混ぜ 延長 で、約10分加熱する。

❻5をボールに移しかえて砂糖を加え、水でぬらしたすりこ木で五分づきまでつき、15等分する。

❼6のうち10個は2のあんを包み、表面にごま、青きな粉をつける。残りの6は2のあんで包む。

焼きりんご

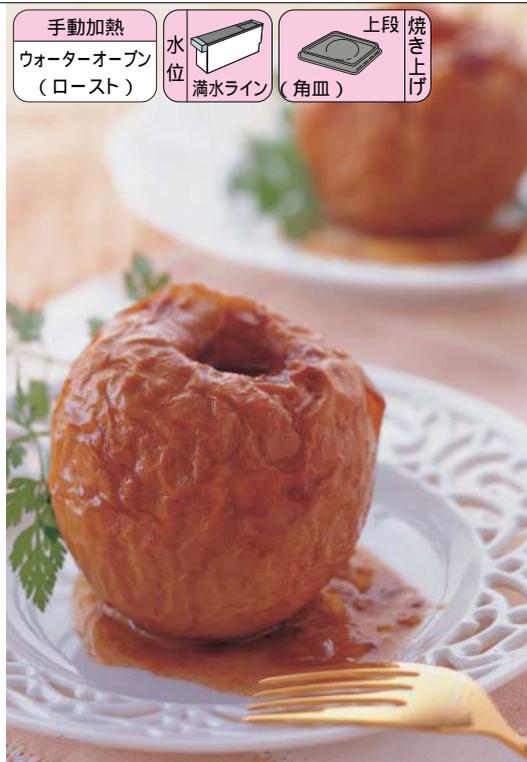
◆242kcal（1個）

材料（4個分）	
りんご	4個（1個300g）
砂糖	60g
バター	40g
シナモン	小さじ1

❶水タンクに水を入れる。（満水ライン）

❷りんごは芯抜きなどで底を残して芯を抜き取り、砂糖・バター・シナモンを混ぜ合わせたものを芯をくり抜いた穴に、等分に入れる。

❸深さ6cm程度の底の平らな耐熱容器（加熱後、汁気が出るので、深さが必要です。）にりんごを並べ、両面皿（角皿）にのせる。

❹3を上段に入れる。　次の操作をする。

蒸しパン

◆179kcal（1個）

材料（ステンレス製プリン型8個分）	mL=cc
卵	M1 1/2個
砂糖	80g
サラダ油	大さじ1 1/2
牛乳	120mL
A	
薄力粉	160g
ベーキングパウダー	小さじ1
甘納豆	50g
紙ケース	8枚

❶水タンクに水を入れる。（満水ライン）

❷ボールに卵を割り入れ、砂糖を加えて泡立器でよく混ぜる。

❸2にサラダ油を加えて混ぜ、牛乳も加えてサッと混ぜ合わせる。Aを合わせてふるい入れ、ダマが残らないように手早くヘラで混ぜ合わせて甘納豆を混ぜこむ。

❹プリン型に紙ケースを入れ、生地を等分に入れて両面皿（蒸・受皿）にのせる。

❺4を上段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱つまみ（決定（押す））を…
回す → 蒸し物（強） → 押す
約14分 スタート 加熱開始

アドバイス…抹茶やココアをふりかけたり、市販の煮豆や小さく切ったチーズを生地に加えるなど、アレンジが楽しめます。

手動加熱 蒸し物（強） ／ 水位 満水ライン ／ 上段 （蒸・受皿） 蒸し

オムレット

◆124kcal（1個）

材料（6個分）	mL=cc
A	
ホットケーキミックス	150g
牛乳	120mL
卵	M1/2個
砂糖	15g
ホイップクリーム、好みのくだもの	各適量
オーブン用クッキングペーパー	

手動加熱 蒸し物（強） ／ 水位 満水ライン ／ 上段 （蒸・受皿） 蒸し

❶水タンクに水を入れる。（満水ライン）

❷Aの材料を全て混ぜ合わせ、なめらかにする。

❸両面皿（蒸・受皿）にオーブン用クッキングペーパーを敷き、生地をだ円形に3枚のばす。

❹3を上段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱つまみ（決定（押す））を…
回す → 蒸し物（強） → 押す
回す → 約7分 スタート 加熱開始

❺加熱後、オーブン用クッキングペーパーからはずし、生地よりひとまわり大きく切ったラップにのせかえてホイップクリームやくだものをはさんで折りまげる。残りの生地も同じようにして加熱する。

※残りの生地を加熱する際、庫内天面についた水滴は、ふき取ってください。

蒸しロールケーキ

◆228kcal（1/8切れ）

材料（角皿2枚分）	
卵	2個
砂糖	120g
薄力粉	140g
ベーキングパウダー	小さじ2
抹茶	小さじ2
水	大さじ4
＊バナナロール（角皿1枚分の生地を巻く）	
バナナ	1 1/2本
こしあん	100g
＊いちごまんじゅう（角皿1枚分の生地を8等分して包む）	
いちご	8個
こしあん	160g
キッチンペーパー	

❶水タンクに水を入れる。（満水ライン）

❷卵は卵白をツノが立つまで泡立て、卵黄、砂糖を加えて白っぽくクリーム状に泡立てる。

❸薄力粉ベーキングパウダー、抹茶を加えて混ぜ、ふるいにかけておく。

❹2に3を加えて、ゴムべらでサックリと合わせ、ぽってりとした感じに水で固さを調整し、生地を作る。

❺両面皿（蒸・受皿）にゆるく絞ったふきんを敷き、その上にキッチンペーパーをのせて、生地を正方形に流す。

❻5を上段に入れる。 次の操作をする。

手動加熱つまみ（決定（押す））を…
回す → 蒸し物（強） → 押す
回す → 約10分 スタート 加熱開始

残りの生地も同じようにして加熱する。

※残りの生地を加熱する際、庫内天面についた水滴は、ふき取ってください。

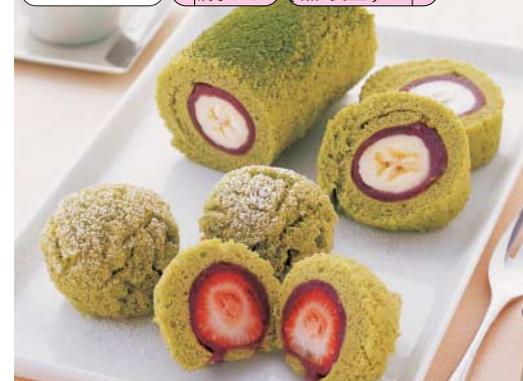
手動加熱 蒸し物（強） ／ 水位 満水ライン ／ 上段 （蒸・受皿） 蒸し

＊バナナロール

バナナは皮をむき、こしあんで包んでおく。加熱後、両面皿（蒸・受皿）から取り出し、生地を裏返してキッチンペーパーをはがし、紙のはいだ方が表面になるようにこしあんで包んだバナナをのせ、それを芯にして巻く。

＊いちごまんじゅう

こしあんを8等分してそれぞれでいちごを包んでおく。加熱後、両面皿（蒸・受皿）から取り出し、生地を裏返してキッチンペーパーをはがし、8等分に切る。紙のはいだ方が表面になるように、いちごをこしあんで包んだ上にかぶせて、生地をつまみ合わせて包み、ラップで包んでしばらく置いて、形を落ちつかせる。

※8等分した生地が長方形のため、少し包みにくいことがありますが、生地をつまむように合わせていくと丸く包めます。

ロールパン

◆143kcal（1個）

材料（8個分）	mL=cc
パン生地	
強力粉	170g
砂糖	大さじ1 2/3
塩	小さじ1/3
ドライイースト	小さじ1（3g）
牛乳（室温のもの）	90mL
卵	M1/2個
バター	30g
ドリュール	
溶き卵	M1/4個分
塩	少々

❶水タンクに水を入れる。（低ライン：発酵と焼き上げの両方に必要な水量）

❷大きいボールに強力粉、砂糖、塩を合わせてふるい入れる。ドライイーストを加えて混ぜ、牛乳、溶き卵を順に入れて軽く混ぜたあと、やわらかくしたバターを混ぜこむ。

❸生地をひとまとめにし、強力粉をふった台の上でたたきつけるようにして力を入れて約10分、全体が均一に耳たぶくらいのやわらかさになるまでこねる。

ポイント：こね方がたりないと、空気を包みこむグルテン（小麦粉に含まれるタンパク質）の膜が充分にできず、空気が通り抜けてしまい、ふくらみません。

❹生地をのばしてみて指が透けて見えればちょうどよい状態。

❺きれいに丸めなおして薄くバターをぬったボールに生地を入れ、乾いたふきんをかける。両面皿（角皿）にのせる。

❻5を下段に入れる。 次の操作をする。

ポイント：1次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。指に粉をつけて中央を押し、穴がそのまま残れば、ほどよく発酵しています。穴がもどるのは発酵不足。様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

❼生地を軽く押してガスを抜き、生地の端をつかんで四方から折りこむ。（ガス抜き）

❽生地をスケッパーか包丁で8等分して小さく丸め、ラップをかけて約20分おき、休ませる。（ベンチタイム）

❾丸くなっている生地を細めの涙形にしてめん棒でのばし、太い方から巻く。両面皿（角皿）に間隔をあけて巻き終わりを下にして並べる。

❿9を下段に入れる。 次の操作をする。

ポイント：2次発酵後の生地は2〜2.5倍にふくれています。発酵不足の場合は、様子を見ながら約10分発酵時間をたしてください。

⓫予熱する。（付属品・食品は入れません） 次の操作をする。

⓬予熱が完了すれば、パンの表面にドリュールをぬり、両面皿（角皿）を上段に入れる。**スタート**を押す。

手動でするときは

ウォーターオーブン（パン・シュー）・予熱ありの190℃で約14分

パン作りのコツとポイント

●**材料**

・材料はきちんとはかりましょう。

・イーストは予備発酵のいらないドライイーストを使用してください。開封後は、中の空気を抜いて、袋の切り口を折り曲げ、テープなどで密封して冷蔵庫で保存し、早めに使い切りましょう。保存が悪かったり、古くなるとパンのふくらみが悪くなります。

天然酵母を使う場合

天然酵母を1次発酵するときは、発酵時間が長くかかるため、生地を入れた容器にラップでフタをしてください。

●**ドリュールはやわらかいハケでそっとぬりましょう**

●**発酵は様子を見て加減を**

室温や生地の温度、イースト活力などにより、発酵時間が違ってきます。

●**間隔をあけて並べて**

2次発酵後、生地は2〜2.5倍にふくれます。

●**生地が乾燥しないように気をつけて**

ベンチタイムのときは、生地にラップをかけ、乾燥しないようにします。2次発酵のときも乾燥が気になるときは、途中、何度か霧を吹いてください。

●**おいしく食べるために**

焼き上がったら粗熱をとり、人肌程度になったら、ビニール袋に入れて乾燥を防ぎます。

手動加熱 ウォーターオーブン（パン・シュー）

水位 低ライン

予熱 付属品は入れません（予熱目安時間 約6分）

下段（角皿）焼き上げ

山食パン

◆127kcal（1/12切れ）

材料
（（底）20×8×（高さ）8.5㎝の1斤用パン型1本分）

	mL=cc
パン生地	
強力粉	300g
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
ドライイースト	小さじ1 1/3（4g）
牛乳（室温のもの）	210mL
バター	20g
ドリュール	
溶き卵	M1/2個分
塩	少々
オーブン用クッキングペーパー	

❶水タンクに水を入れる。（低ライン：発酵と焼き上げの両方に必要な水量）

❷材料表の材料でロールパン（134ページ）の2～5と同じようにする。

❸ロールパンの6～8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地を2等分してベンチタイムをおく。

❹それぞれの生地をめん棒で平らにのばし、3つに折る。これをめん棒で長方形にのばし、端から巻く。薄くバターをぬり、オーブン用クッキングペーパーを敷いたパン型に、巻き終わりを下にして入れる。両面皿（角皿）にのせる。

※オーブン用クッキングペーパーは庫内壁面に接触しないようにしてください。

❺4を下段に入れる。　次の操作をする。

❻予熱する。（付属品・食品は入れません）　次の操作をする。

❼予熱が完了すれば、パン生地の表面にドリュールをぬり、両面皿（角皿）の中央に縦方向になるようにのせて下段に入れる。**スタートを押す。**

加熱後、型から出してオーブン用クッキングペーパーをはがす。

自動メニュー	水位	予熱	上段 焼き上げ	
お菓子・パン ピザ	低ライン	付属品は入れません（予熱目安時間 約10分）	（角皿）	約8分

クリスピーなピザ（マルゲリータ）

◆68kcal（1/8切れ）

材料（直径22cmのピザ1枚分）

ピザ生地

強力粉、薄力粉	各30g
塩	少々
ドライイースト	小さじ1/2(1.5g)
水	大さじ1
牛乳	大さじ1
オリーブオイル	大さじ1/2

トッピング

トマトソースまたはピザソース（市販のもの）	適量
モッツァレラチーズ（2cm角に切る）	70g
バジルの葉（なければドライバジルを適量）	8枚

＊モッツァレラチーズは種類によって溶け方が異なります。

❶水タンクに水を入れる。（低ライン：発酵と焼き上げの両方に必要な水量）

❷材料表の材料でロールパン（134ページ）の2〜5と同じようにする。

❸ロールパンの6〜8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイムをおく。（ベンチタイムは約10分）

❹両面皿（角皿）に、生地を直径22cmの円形にのばしてのせる。

❺4にトマトソースをぬってチーズを散らす。

❻予熱する。（付属品・食品は入れません）次の操作をする。

自動メニューつまみ（決定（押す））を…

回す → お菓子・パン → 押す
↓
回す → ピ ザ → 押す
↓
スタート 予熱開始

❼予熱が完了すれば、両面皿（角皿）を上段に入れる。**スタートを押す。**

手動でするときは

ウォーターオーブン（パン・シュー）・予熱ありの250℃で約8分

バリエーション［クリスピーなピザ］

● 焼き上げは「クリスピーなピザ（マルゲリータ）」と同じ要領です。

生ハムとルッコラ

材料（直径22cmのピザ1枚分）

トッピング

トマトソースまたはピザソース（市販のもの）	適量
ピザ用チーズ	70g
生ハム	4〜5枚
ルッコラ（なければドライバジルを適量）	4〜5枚

加熱後、生ハムとルッコラをのせる。

【ルッコラって？】
ゴマに似た香りとクレソンのような辛みがあるサラダ用のイタリアンハーブです。

アンチョビと野菜

材料（直径22cmのピザ1枚分）

トッピング

トマトソースまたはピザソース(市販のもの)	適量
アンチョビ（缶詰）	4切れ
パプリカ（赤、黄）	適量
アスパラガス	1本
オリーブ	適量
ピザ用チーズ	70g
きざみパセリ	少々

パプリカは細切りに、アスパラガスは半分に切る。加熱後、きざみパセリを散らす。

ピザ（レギュラータイプ）（サラミ）

◆112kcal（1/8切れ）

材料（直径22cmのピザ1枚分）	mL=cc
強力粉	60g
薄力粉	30g
砂糖	小さじ1/2
塩	小さじ1/4
ドライイースト	小さじ1/2(1.5g)
水	50mL
サラダ油	小さじ1
トッピング	
ピザソース（市販のもの）	適量
サラミソーセージ（薄切り）	12枚
玉ねぎ（薄切り）	40g
ピーマン（薄切り）	1個
マッシュルーム（スライス・缶詰）	30g
ピザ用チーズ	80g

❶水タンクに水を入れる。（低ライン：発酵と焼き上げの両方に必要な水量）

❷材料表の材料でロールパン（134ページ）の2～5と同じようにする。

❸ロールパンの6～8と同じようにして1次発酵をし、ガス抜きした生地は分割せずにベンチタイムをおく。（ベンチタイムは約10分）

❹両面皿（角皿）に、生地を直径22cmの円形にのばしてのせる。

❺4にピザソースをぬって具をのせ、ピザ用チーズを散らす。
※サラミは焦げやすいのでチーズを上にのせるとよいでしょう。

❻予熱する。（付属品・食品は入れません）次の操作をする。

自動メニューつまみ（決定（押す））を…

❼予熱が完了すれば、両面皿（角皿）を上段に入れる。スタートを押す。

手動でするときは

ウォーターオーブン（パン・シュー）・予熱ありの250℃で約10分

市販の冷凍ピザ

❶両面皿（角皿）に冷凍ピザをのせて上段に入れる。　次の操作をする。

手動加熱つまみ（決定（押す））を…

※9～10分は5インチの目安時間です。サイズによって加熱時間を加減してください。
※食品メーカーなどにより、仕上がりが異なることがあります。

バリエーション［レギュラータイプ］

焼き上げは「ピザ（レギュラータイプ）（サラミ）」と同じ要領です。

ツナトマト

材料（直径22cmのピザ1枚分）	
トッピング	
ピザソース（市販のもの）	適量
ツナ（缶詰）	60g
トマト	小1個（80g）
玉ねぎ	40g
ピザ用チーズ	80g

ツナはほぐし、トマトは種を取って薄い輪切りに、玉ねぎは薄切りにする。

たらこ

材料（直径22cmのピザ1枚分）	
トッピング	
ピザソース（市販のもの）	適量
たらこ	40g
ピザ用チーズ	80g
刻みのり	適量

たらこは薄皮をとり、全体にぬる。ピザ用チーズ、刻みのりを散らす。

キムチ

材料（直径22cmのピザ1枚分）	
キムチ	60g
ゆで卵	1個
マヨネーズ	適量

＊ピザソースはぬらなくてもおいしくできます。

キムチはひと口大に刻み、ゆで卵は輪切りにする。マヨネーズを全体に絞る。

お料理のさくいん

あ

か

さ

た

な

は

ま

や

ら